JADŁOSPIS

na dzień: 18 październik 2026 ***Niedziela***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)[1],
polędwica sopocka (40g)[2],
twarożek (60g)[3],
ser topiony plaster (17g)[4],
ogórek konserwowy (50g)[5],
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[6],
kakao na mleku (250g)[7],
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](jaja), [2](gluten, jaja, gorczyca, seler), [3](mleko), [4](mleko), [5](gorczyca), [6](gluten), [7](mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)[1],
smażony panierowany filet z kurczaka (100g)[2],
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)[3],
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](gluten, jaja, seler), [2](gluten, jaja), [3](mleko, seler)

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)[1],
sałatka ryżowa z szynka (200g)[2],
polędwica drobiowa (40g)[3],
serek twarogowy (50g)[4],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[6]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), [2](gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), [3](gorczyca, jaja, mleko), [4](mleko), [5](gluten), [6](pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	**2365,44** kcal		
Energia:	**79,04** kJ		
Błonnik:	**41,44** g	Białko:	**116,98** g
Węglowodany:	**308,12** g		
W tym cukry:	**48,43** g		
Tłuszcze:	**83,33** g		
Kw. tł. nas.:	**25,51** g	Sód:	**1,65** g