JADŁOSPIS

na dzień: 19 październik 2026 ***Poniedziałek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
szynka wędzona (40g),
twarożek (80g)[2],
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)[1],
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)[2],
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
marchewka gotowana (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)[1],
wędlina schab pieczony (40g),
ser tartare (20g)[2],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	**2475,87** kcal		
Energia:	**25,86** kJ		
Błonnik:	**50,71** g	Białko:	**93,36** g
Węglowodany:	**385,44** g		
W tym cukry:	**47,67** g		
Tłuszcze:	**74,72** g		
Kw. tł. nas.:	**15,50** g	Sód:	**1,35** g