JADŁOSPIS

na dzień: 20 październik 2026 ***Wtorek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)[1],
kiełbasa krakowska (40g)[2],
twarożek (60g)[3],
papryka świeża (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
kawa zbożowa na mleku (250g)[5],
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)[1],
duszony gulasz wieprzowy (120g)[2],
kasza jęczmienna (160g)[3],
mizeria (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (250g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)[4]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](seler), [2](gluten), [3](gluten), [4](mleko)

Kolacja:

sałatka z selera konserwowego (200g)[1],
polędwica drobiowa (40g),
ser fromage (40g)[2],
ser żółty (40g)[3],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

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

Kalorie:	**2346,26** kcal		
Energia:	**43,53** kJ		
Błonnik:	**42,66** g	Białko:	**112,03** g
Węglowodany:	**304,40** g		
W tym cukry:	**57,12** g		
Tłuszcze:	**75,67** g		
Kw. tł. nas.:	**24,06** g	Sód:	**1,47** g