JADŁOSPIS

na dzień: 24 październik 2026 ***Sobota***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
ser twarogowy plaster (36g)(1),
ser żółty wędzony (40g)(2),
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(3),
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)(4),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)(1),
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)(2),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (250g),
grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(gluten, seler, łubin, soja, mleko, jaja), 2(seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)(1),
pasztet pieczony (50g)(2),
serek twarogowy (50g)(3),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)(5)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(seler), 2(gluten, jaja, seler, soja, mleko), 3(mleko), 4(gluten), 5(gluten, jaja)

Kalorie:	**2345,07** kcal		
Energia:	**29,52** kJ		
Błonnik:	**59,84** g	Białko:	**92,91** g
Węglowodany:	**333,33** g		
W tym cukry:	**50,34** g		
Tłuszcze:	**78,97** g		
Kw. tł. nas.:	**20,33** g	Sód:	**885,00** mg