JADŁOSPIS

na dzień: 27 październik 2026 ***Wtorek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)[2],
pasta twarogowa pomidorowa (80g)[3],
pomidor (60g),
rzodkiewka (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](jaja), [2](soja), [3](mleko), [4](gluten), [5](gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)[1],
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)[2],
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasem (120g),
kompot jabłkowy (200g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)[1],
szynka drobiowa (40g)[2],
ser topiony 17g (17g)[3],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	**2340,86** kcal		
Energia:	**123,18** kJ		
Błonnik:	**47,73** g	Białko:	**123,17** g
Węglowodany:	**302,12** g		
W tym cukry:	**49,92** g		
Tłuszcze:	**81,95** g		
Kw. tł. nas.:	**18,22** g	Sód:	**1,25** g