# JADŁOSPIS

**na dzień: 29 październik 2026** ***Czwartek***

## *PODSTAWOWA ROU*

### *Śniadanie:*

**gotowane parówki z ketchupem** (100g)(1),
**szynka gotowana** (40g)(2),
**twarożek** (60g)(3),
**pomidor** (60g),
**rzodkiewka** (50g),
**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(seler, soja), 2(soja ), 3(mleko ), 4(gluten ), 5(gluten, mleko )*

### *Obiad:*

**zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami** (250g)(1),
**duszony gulasz wołowy z jarzynami** (140g)(2),
**kasza gryczana** (160g),
**fasolka szparagowa gotowana** (100g),
**mizeria** (120g),
**kompot jabłkowy** (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*
*1(seler ), 2(seler )*

### *Kolacja:*

**sałatka z selera z jogurtem** (200g)(1),
**polędwica drobiowa** (40g)(2),
**ser żółty** (40g)(3),
**ser twarogowy plaster** (18g)(4),
**pomidor** (60g),
**masło ekstra 82% tł** (16g),
**chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy** (140g)(5),
**herbata czarna** (250g),
**dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą** (30g)(6)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*
*1(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), 2(gorczyca, jaja, mleko), 3(mleko ), 4(mleko ), 5(gluten ), 6(mleko )*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kalorie: | **2361,37** kcal | | |
| Energia: | **829,82** kJ | | |
| Błonnik: | **44,73** g | Białko: | **118,99** g |
| Węglowodany: | **291,37** g | | |
| W tym cukry: | **56,17** g | | |
| Tłuszcze: | **87,20** g | Cholesterol: | **84,00** mg |
| Kw. tł. nas.: | **29,13** g | Sód: | **1,52** g |