JADŁOSPIS

na dzień: 30 październik 2026 ***Piątek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
kiełbasa krakowska (40g)[2],
twarożek ze szczypiorkiem (60g)[3],
rzodkiew biała (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)[1],
smażony filet z miruny (100g)[2],
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g),
surówka z kapusty kiszonej i jabłka (120g),
kompot (200g)

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

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)[1],
sałatka grecka (200g)[2],
ogonówka (40g)[3],
ser tartare (20g)[4],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[6]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](mleko), [2](mleko), [3](soja), [4](mleko), [5](gluten), [6](pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	**2448,91** kcal		
Energia:	**34,41** kJ		
Błonnik:	**42,93** g	Białko:	**100,25** g
Węglowodany:	**360,28** g		
W tym cukry:	**43,88** g		
Tłuszcze:	**74,29** g		
Kw. tł. nas.:	**18,38** g	Sód:	**1,36** g