JADŁOSPIS

na dzień: 31 październik 2026 ***Sobota***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)[1],
szynka z kurczaka (40g),
ser kanapkowy kiri (16g)[2],
papryka świeża (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
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](jaja), [2](mleko), [3](gluten), [4](mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)[1],
gotowany filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)[2],
ziemniaki (200g),
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)[3],
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)[1],
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)[2],
serek twarogowy (80g)[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](soja), [3](mleko), [4](gluten), [5](gluten, jaja, mleko)

Kalorie:	**2428,57** kcal		
Energia:	**50,21** kJ		
Błonnik:	**58,84** g	Białko:	**114,58** g
Węglowodany:	**363,46** g		
W tym cukry:	**75,55** g		
Tłuszcze:	**63,59** g		
Kw. tł. nas.:	**17,68** g	Sód:	**796,85** mg