

JADŁOSPIS NA 2025-04-20 (niedziela)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	Chleb razowy /Alergeny: 1/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Jajko w majonezie /Alergeny: 3,10/; Kiełbasa biała na ciepło /Alergeny: 10/; ślaska na ciepło /Alergeny: 10/; Szynka gotowana ; Pomidor /Alergeny: 7/; Kiełki ; ser koluś /Alergeny: 1,3,6,9,10/
1102 kcal	Tłuszcz 59,26 g, Węglowodany ogółem 75 g, Sód 2406,87 mg, Błonnik pokarmowy 6,79 g, Białko ogółem 68,18 g, w tym cukry 8,57 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 13,47 g
Obiad	Żurek /Alergeny: 1,3,6,9,10,7/; Schab duszony /Alergeny: 7/; Ziemniaki puree z chrzanem ; surówka Ciesław /Alergeny: 7,3,10/; sałatka szwedzka /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; Sernik /Alergeny: 1,7,3/
1020 kcal	Tłuszcz 42,72 g, Węglowodany ogółem 92,57 g, Sód 2923,99 mg, Błonnik pokarmowy 13,21 g, Białko ogółem 64,83 g, w tym cukry 3,89 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,92 g
Kolacja	chleb zwykły /Alergeny: 1/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Sałatka jarzynowa /Alergeny: 7,3,10/; Herbata ; ser wiejski /Alergeny: 7/; Ogórek zielony /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 7/
746 kcal	Tłuszcz 37,44 g, Węglowodany ogółem 86,62 g, Sód 930,69 mg, Błonnik pokarmowy 12 g, Białko ogółem 18,03 g, w tym cukry 9,48 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9,3 g
wieczorny posiłek	mandarynki
68 kcal	Tłuszcz 0,3 g, Węglowodany ogółem 16,8 g, Sód 1,5 mg, Błonnik pokarmowy 2,85 g, w tym cukry 12 g