Jadłospis

Dieta podstawowa

Dzień 27/10/2026 r.

Śniadanie:

Zupa mleczna – kasza kukurydziana na mleku 350g (MLE)
Wędlina – kurczak gotowany 50g
Serek kanapkowy śmietankowy 30 g (MLE)
Pomidor 80g
Ogórek zielony 80g
Kiełki mix 10g
Margaryna roślinna 15g
Chleb graham 125g (GLU)
Herbata czarna bez cukru 250 ml

Obiad:

Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (MLE, SEL)
Pulpet drobiowo-wieprzowy, opiekany 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)
Sos pieczeniowy 50g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)
Makaron pełnoziarnisty 100g (GLU)
Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i słonecznikiem z sosem vinaigrette 200g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)
Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml

Kolacja:

Sałatka z tuńczyka i ryżu brązowego 150g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)
Papryka świeża, czerwona 100g
Sałata lodowa 20g
Margaryna roślinna 15g
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)
Herbata czarna bez cukru 250 ml

Posiłek nocny:

Kefir owocowy 250g (MLE)

Wartość energetyczna: 2485,96 kcal
Białko: 118,62g
Tłuszcz: 70,85g, NKT: 8,95g
Węglowodany: 356,84g, Cukry: 29,74g
Błonnik: 38,85g
Sód: 2768,13mg