

Jadłospis

Dzień 29/07/2026 r.

Śniadanie:

zupa mleczna z makaronem (200ml) (1,7)

chleb pszenno-żytni (120g) (1)

masło (10g) (7)

pasta warzywna (40g) (9)

herbata z cukrem (250ml)

Obiad:

szpinakowa z ziemniakami (400ml) (1,9)

risotto z mięsem i warzywami (350g) (9)

sos pomidorowy (50ml)

kompot owocowy (250ml)

Kolacja:

chleb pszenno – żytni (120g) (1)

masło (10g) (7)

wędlina drobiowa (50g)

ogórek zielony (60g)

herbata z cukrem (250ml)

Posiłek nocny:

podpłomyk b/c (20g)

ser twarogowy, topiony klasyczny (17,5g) (7)

Wartość energetyczna: 2200 kcal

Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, NKT: 30g

Węglowodany: 335g, Cukry: 60g

Błonnik: 35g, Sód: 3000mg