

Jadłospisy w dniu 2026-06-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	dieta wegetariańska	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z soczewicą 200 g Surówka z marchewki 120 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Twarożek 90 g (MLE) Wędlina w ege 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 943,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 1 352,6