

Jadłospis z dnia: 2024-05-01

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- JAJKO /alergeny: jaja/
- POWIDŁA 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/

Obiad

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KASZOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 350g /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G

Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- SAŁATA LODOWA 20G
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 160 G /alergeny: ryby/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2386 kcal

BIAŁKO 103,87 g; WĘGLOWODANY 283,79 g; Cukry proste 56,43 g; TŁUSZCZE 96,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,23 g; BŁONNIK 29,84 g; Sól 8,14 g