

Jadłospis z dnia: 2024-06-02

Śniadanie

- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- DŻEM 25 G
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 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

- JARZYNOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS KOPERKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G

Kolacja

- POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- TWARÓG W PIASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2087 kcal

BIAŁKO 106,78 g; WĘGLOWODANY 275,74 g; Cukry proste 72,34 g; TŁUSZCZE 67,56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 34,69 g; BŁONNIK 30,30 g; Sól 5,18 g