

Jadłospis z dnia: 2024-05-06

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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

- OGÓRKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ MIĘSNO JARZYNOWY 200 G /alergeny: gluten; mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G



Kolacja

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POWIDŁA 25 G
- SOK POMIDOROWY 200 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2296 kcal

BIAŁKO 97,20 g; WĘGLOWODANY 293,52 g; Cukry proste 69,62 g; TŁUSZCZE 86,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,80 g; BŁONNIK 29,26 g; Sól 6,63 g