

Jadłospis z dnia: 2024-06-09

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/
- 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- BRUKSELKA GOTOWANA 180 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2164 kcal

BIAŁKO 119,17 g; WĘGLOWODANY 265,55 g; Cukry proste 54,59 g; TŁUSZCZE 74,68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,62 g; BŁONNIK 33,60 g; Sól 7,61 g