

Jadłospis z dnia: 2024-05-10

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- BANAN 200 G
- SAŁATA 15 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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

- ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 400 ML /alergeny: jaja; mleko; seler; gorczyca/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA Z SEZAMEM 150G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2265 kcal

BIAŁKO 94,74 g; WĘGLOWODANY 279,67 g; Cukry proste 67,37 g; TŁUSZCZE 90,38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,66 g; BŁONNIK 27,18 g; Sól 4,89 g