

Jadłospis z dnia: 2024-05-12

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 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

- JARZYNOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 100 G
- SOS PIECZENIOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G

Kolacja

- BALERON 50 G /alergeny: soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

Cały dzień

Kaloryczność: 2172 kcal

BIAŁKO 108,51 g; WĘGLOWODANY 271,27 g; Cukry proste 67,86 g; TŁUSZCZE 77,91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,15 g; BŁONNIK 30,25 g; Sól 4,38 g