

Jadłospis z dnia: 2024-05-14

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 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

- ZUPA RYŻOWA Z BROKUŁAMI 400 ML /alergeny: mleko; seler/
- KOTLET POŻARSKI 100 G (S) /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- SURÓWKA Z PORY, MARCHEWKI I JABŁKA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G



Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- POWIDŁA 25 G
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM 150 G /alergeny: gluten; jaja; ryby; orzechy; soja; sezam/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (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: 2401 kcal

BIAŁKO 107,91 g; WĘGLOWODANY 299,46 g; Cukry proste 66,35 g; TŁUSZCZE 90,54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,39 g; BŁONNIK 27,95 g; Sól 5,29 g