

Jadłospis z dnia: 2024-05-15

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA PIECZONA Z ZIOŁAMI I SEREM 110 G (P) /alergeny: ryby; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



### Kolacja

- JAJKO /alergeny: jaja/
- ŻYWIECKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- 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: 2231 kcal

BIAŁKO 104,26 g; WĘGLOWODANY 271,55 g; Cukry proste 43,07 g; TŁUSZCZE 84,72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,77 g; BŁONNIK 25,41 g; Sól 6,90 g