

Jadłospis z dnia: 2024-05-19

### Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
- JAJKO /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 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

- MARCHWIANKA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

### Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; 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 b
- HERBATA 200 G

### Cały dzień

Kaloryczność: 2270 kcal

BIAŁKO 116,87 g; WĘGLOWODANY 277,84 g; Cukry proste 65,75 g; TŁUSZCZE 80,84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,02 g; BŁONNIK 30,59 g; Sól 6,36 g