

Jadłospis z dnia: 2024-05-20

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/



### Obiad

- BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML /alergeny: mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G



### **Kolacja**

- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G
- CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2176 kcal

BIAŁKO 98,11 g; WĘGLOWODANY 320,67 g; Cukry proste 82,01 g; TŁUSZCZE 62,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 28,76 g; BŁONNIK 34,16 g; Sól 5,33 g