

Jadłospis z dnia: 2024-05-21

### Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- TWARÓG W PLASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- MIÓD 25 G
- 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/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- CUKINIA Z MARCHEWKĄ DUSZONA 150 G (D) /alergeny: mleko/
- KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G



### **Kolacja**

- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/
- 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: 2209 kcal

BIAŁKO 90,81 g; WĘGLOWODANY 253,58 g; Cukry proste 60,34 g; TŁUSZCZE 96,57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,68 g; BŁONNIK 23,94 g; Sól 5,23 g