

Jadłospis z dnia: 2024-05-22

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- JAJKO /alergeny: jaja/
- DŻEM 25 G
- SAŁATA 15 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

- SELEROWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- POTRAWA MEKSYKAŃSKA 250 G
- RYŻ 180 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G



Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- SEREK WIEJSKI OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (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: 2345 kcal

BIAŁKO 101,45 g; WĘGLOWODANY 299,05 g; Cukry proste 78,98 g; TŁUSZCZE 86,44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,16 g; BŁONNIK 24,51 g; Sól 5,93 g