

Jadłospis z dnia: 2024-05-24

Śniadanie

- MLECZNA Z KASZA JECZMIENNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- SER TWAROGOWY TOPIONY 17 G /alergeny: mleko; gorczyca/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT OWOCOWY 100 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/
- KAWA ZBOŻOWA 200 G /alergeny: gluten; mleko/



Obiad

- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MINTAJ PANIEROWANY PIECZONY 100 G /alergeny: gluten; jaja; ryby/
- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100 G
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- 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: 2339 kcal

BIAŁKO 87,38 g; WĘGLOWODANY 308,17 g; Cukry proste 71,27 g; TŁUSZCZE 88,97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,09 g; BŁONNIK 28,57 g; Sól 6,84 g