

Jadłospis z dnia: 2024-05-27

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: soja/
- PAPRYKA ŚWIEŻA 60 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

- OGÓRKOWA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ WOŁOWY 180 G (D) /alergeny: gluten; mleko/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G



Kolacja

- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 ML
- 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: 2317 kcal

BIAŁKO 114,61 g; WĘGLOWODANY 294,36 g; Cukry proste 78,73 g; TŁUSZCZE 80,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 43,40 g; BŁONNIK 29,97 g; Sól 6,49 g