

Jadłospis z dnia: 2024-05-29

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/
- POMIDOR 70 G
- POWIDŁA 25 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

- ZUPA SOCZEWICOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MAKARON PEŁNOZIAR. Z SOSEM BOŁOŃSKIM I MIĘSEM 350G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- KIWI 100 G



### **Kolacja**

- PASTA JAJECZNA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM 70 G /alergeny: jaja; mleko/
- SAŁATA 15 G
- DŻEM 25 G
- SOK POMIDOROWY 195 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: 2346 kcal

BIAŁKO 99,99 g; WĘGLOWODANY 317,29 g; Cukry proste 70,97 g; TŁUSZCZE 78,99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,38 g; BŁONNIK 31,15 g; Sól 4,78 g