

Jadłospis z dnia: 2024-05-30

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- MIÓD 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

- ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ML /alergeny: gluten; jaja; seler/
- KURCZAK GOTOWANY - UDO 180 G (G)
- SOS BIAŁY DIET 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G

Kolacja

- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 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 200 G
- CYTRYNA 15 G

Cały dzień

Kaloryczność: 2291 kcal

BIAŁKO 99,48 g; WĘGLOWODANY 308,48 g; Cukry proste 69,64 g; TŁUSZCZE 78,32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,49 g; BŁONNIK 27,09 g; Sól 5,44 g