

Jadłospis z dnia: 2024-05-31

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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

- BARSZCZ UKRAIŃSKI 400 ML /alergeny: gluten; soja; mleko; seler/
- ŚLEDŹ W ŚMIETANIE 200 G /alergeny: ryby; mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- TWAROŻEK Z POMIDORAMI I KOPERKIEM 130G /alergeny: mleko/
- SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /alergeny: 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: 2365 kcal

BIAŁKO 107,77 g; WĘGLOWODANY 293,07 g; Cukry proste 79,92 g; TŁUSZCZE 90,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 42,96 g; BŁONNIK 30,17 g; Sól 23,75 g