

Jadłospis z dnia: 2024-06-05

Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- TWARÓG ZE SZCZYPIORKIEM 120 G /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SAŁATA 15 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

- MARCHWIANKA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- RYBA PIECZONA Z ZIOŁAMI I SEREM 110 G (P) /alergeny: ryby; mleko; seler/
- BROKUŁY Z KALAFIOREM GOTOWANE 150 (G) /alergeny: mleko/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



Kolacja

- POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- JAJKO /alergeny: jaja/
- 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: 2216 kcal

BIAŁKO 105,73 g; WĘGLOWODANY 284,75 g; Cukry proste 59,95 g; TŁUSZCZE 77,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 41,89 g; BŁONNIK 28,90 g; Sól 5,42 g