

Jadłospis z dnia: 2024-06-11

Śniadanie

- MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- MIÓD 25 G
- POMIDOR 70 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 Z ZIEŁONEGO GROSZKU 400 G /alergeny: gluten; mleko; seler; gorczyca/
- ŁOSOŚ PIECZONY 100 G (P) /alergeny: ryby; mleko/
- SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80 G /alergeny: mleko/
- KASZA BULGUR 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- SCHAB PIECZONY 70 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- 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 ZIOŁOWA 200 ML

Cały dzień

Kaloryczność: 2199 kcal

BIAŁKO 93,30 g; WĘGLOWODANY 248,77 g; Cukry proste 60,14 g; TŁUSZCZE 96,83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,64 g; BŁONNIK 25,13 g; Sól 5,72 g