

Jadłospis z dnia: 2024-11-15

**SPOSOBY OBRÓBKI POSIŁKU**

(G) – Gotowanie

(S) – Smażenie

(P) – Pieczenie

(D) - Duszenie

**DIETA PODSTAWOWA**

**Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 60 G /alergeny: soja; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 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 (G) /alergeny: gluten; mleko/



**Obiad**

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PIEROGI LENIWE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G



### **Kolacja**

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

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: 2337 kcal

BIAŁKO 110,80 g; WĘGLOWODANY 282,97 g; Cukry proste 72,53 g; TŁUSZCZE 86,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,19 g; BŁONNIK 28,72 g; Sól 6,32 g

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2149 kcal

BIAŁKO 102,11 g; WĘGLOWODANY 299,59 g; Cukry proste 72,79 g; TŁUSZCZE 65,26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 35,97 g; BŁONNIK 27,22 g; Sól 4,56 g

### **DIETA CUKRZYCOWA**

#### **Śniadanie**

PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 60 G /alergeny: soja; seler; gorczyca/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PAPRYKA ŚWIEŻA 50 G

CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Drugie śniadanie**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

WODA MINERALNA N/GAZ 0,5 - PACJENCI

#### **Obiad**

OGÓRKOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY b/cukru 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

#### **Podwieczorek**

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POLĘDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

SOK POMIDOROWY 300 ML

CHLEB GRAHAM ( 4 KROMKI ) 120 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2037 kcal

BIAŁKO 114,05 g; WĘGLOWODANY 284,19 g; Cukry proste 49,49 g; TŁUSZCZE 53,85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,95 g; BŁONNIK 41,46 g; Sól 8,46 g

### **DIETA BEZGLUTENOWA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)  
KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)  
JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/  
POMIDOR 70 G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G

#### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)  
RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/  
BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)  
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)  
KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)  
BANAN 200 G

#### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G  
SZYNKA BEZGLUTENOWA 50 G /alergeny: jaja; soja; mleko; seler; gorczyca/  
SAŁATA 15 G  
MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G  
CHLEB BEZGLUTENOWY 66 G  
MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/  
HERBATA 200 G  
CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2353 kcal

BIAŁKO 109,87 g; WĘGLOWODANY 300,50 g; Cukry proste 77,18 g; TŁUSZCZE 81,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,53 g; BŁONNIK 24,14 g; Sól 3,59 g

#### **DIETA BEZMLECZNA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

POMIDOR 70 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

#### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN **200 G**

#### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2115 kcal

BIAŁKO 98,00 g; WĘGLOWODANY 341,15 g; Cukry proste 71,89 g; TŁUSZCZE 45,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 12,55 g; BŁONNIK 26,45 g; Sól 4,42 g

### **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

SER HOMOGENIZOWANY 150 G /alergeny: mleko/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

#### **Kolacja**

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2416 kcal

BIAŁKO 128,37 g; WĘGLOWODANY 328,77 g; Cukry proste 98,58 g; TŁUSZCZE 70,35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 40,25 g; BŁONNIK 27,27 g; Sól 4,80 g

#### **DIETA HIPOALERGICZNA**

#### **Śniadanie**

KURCZAK GOT - W CAŁOŚCI spec. 180 G (G)

WAFLE RYŻOWE WIELOZIARNISTE 30G /alergeny: soja/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

SCHAB GOTOWANY spec. 100 G (G)

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

JABŁKO 250 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2259 kcal

BIAŁKO 116,98 g; WĘGLOWODANY 283,94 g; Cukry proste 58,66 g; TŁUSZCZE 78,12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,91 g; BŁONNIK 29,82 g; Sól 3,13 g

## **DIETA KLEIKOWA**

### **Śniadanie**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)



SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Obiad**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Kolacja**

KLEIK RYŻOWY 500 ML (G)

SUCHARY PSZENNE 30 G /alergeny: gluten; jaja; soja; mleko/

HERBATA 200 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 705 kcal

BIAŁKO 19,44 g; WĘGLOWODANY 138,60 g; Cukry proste 3,51 g; TŁUSZCZE 7,20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 1,17 g; BŁONNIK 4,95 g; Sól 0,90 g

#### **DIETA NISKOBIĄŁKOWA**

#### **Śniadanie**

RYŻ Z JABŁKIEM b/ml 300 G (G)

POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

ZIEMNIAKI FASZEROWANE 300 G (P) /alergeny: mleko; seler/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

### **Kolacja**

MARCHEW Z BROKUŁEM GOTOWANA 150 G (G) /alergeny: mleko/

RYŻ 180 G

POŁĘDWICA SOPOCKA 30 G /alergeny: gluten; soja/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2271 kcal

BIAŁKO 50,05 g; WĘGLOWODANY 409,10 g; Cukry proste 76,88 g; TŁUSZCZE 55,18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 29,04 g; BŁONNIK 34,90 g; Sól 3,56 g

## **DIETA NISKOSODOWA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

OGÓREK ŚWIEŻY 50 G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

RYBA GOTOWANA (miruna) 100 G (G) /alergeny: ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO GOTOWANE 250G (G)

#### **Kolacja**

PASTA Z KURCZAKA spec. 120 G

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

MARGARYNA JEDNOPORCJOWA

CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2288 kcal

BIAŁKO 136,77 g; WĘGLOWODANY 281,90 g; Cukry proste 62,31 g; TŁUSZCZE 72,92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,57 g; BŁONNIK 26,64 g; Sól 3,72 g

#### **DIETA PAPKOWATA**

##### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2294 kcal

BIAŁKO 116,75 g; WĘGLOWODANY 300,25 g; Cukry proste 76,71 g; TŁUSZCZE 74,23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,82 g; BŁONNIK 25,60 g; Sól 5,26 g

### **DIETA PŁYNNA**

#### **Śniadanie**

PŁYNNA MLECZNA Z PŁATKAMI 500 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

### **Drugie śniadanie**

KISIEL NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 G (G)

JOGURT OWOCOWY 150 G /alergeny: mleko/

### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G)

GALARETKA 500 ML

### **Podwieczorek**

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

### **Kolacja**

RYŻOWA spec. 400 ML (G)

UDO GOTOWANE ŚWIEŻE NA PŁYNNĄ 100 G (G)

BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /alergeny: mleko/

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 1915 kcal

BIAŁKO 93,84 g; WĘGLOWODANY 223,86 g; Cukry proste 135,94 g; TŁUSZCZE 72,49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 33,06 g; BŁONNIK 6,47 g; Sól 2,05 g

## **DIETA ROZDROBNIONA**

### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

PASTA Z JAJ 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/

JOGURT NATURALNY 150 G /alergeny: mleko/

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

POŁĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2332 kcal

BIAŁKO 117,82 g; WĘGLOWODANY 305,87 g; Cukry proste 77,16 g; TŁUSZCZE 75,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,59 g; BŁONNIK 26,06 g; Sól 5,29 g

### **DIETA WĄTROBOWO-ŻOŁĄDKOWA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

KURCZAK GOTOWANY - W CAŁOŚCI 180 G (G)

POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/

POMIDOR BEZ SKÓRKI 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PULPETY Z DORSZA 120 G (G) /alergeny: gluten; jaja; ryby; seler/

BROKUŁY ŚWIEŻE GOTOWANE 150 G (G)

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200 G (G)

KOMPOT Z JABŁEK 200 ML (G)

BANAN 200 G

#### **Kolacja**

POLEDWICA SOPOCKA 70 G /alergeny: gluten; soja/

TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2169 kcal

BIAŁKO 123,17 g; WĘGLOWODANY 300,52 g; Cukry proste 69,40 g; TŁUSZCZE 57,59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 24,18 g; BŁONNIK 26,32 g; Sól 5,14 g

### **DIETA WEGETARIAŃSKA**

#### **Śniadanie**

MLECZNA Z PŁATKAMI 300 ML (G) /alergeny: gluten; mleko/

JAJKO 50 G (G) /alergeny: jaja/

PASTA Z CIECIERZYCY I SUSZONYCH POMIDORÓW 60 G /alergeny: soja; seler; gorczyca/

POMIDOR 70 G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko/

#### **Obiad**

ZIEMNIACZANA spec. 400 ML (G)

PIEROGI LENIWE 300 G (G) /alergeny: gluten; jaja; mleko/

KOMPOT OWOCOWY 200 ML (G)

JABŁKO 200 G

#### **Kolacja**

SER ŻÓŁTY 50 G /alergeny: mleko/

SAŁATA 15 G

MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G

CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /alergeny: gluten/

MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

HERBATA 200 G

CYTRYNA 15 G

#### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2374 kcal

BIAŁKO 102,29 g; WĘGLOWODANY 297,03 g; Cukry proste 72,27 g; TŁUSZCZE 87,64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 45,27 g; BŁONNIK 27,40 g; Sól 4,90 g