

Jadłospis z dnia: 2024-04-21

### **Śniadanie**

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten, mleko/
- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja, orzechy, seler, sezam/
- 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**

- POMIDOROWA Z RYŻEM 400 ML /alergeny: mleko; seler/
- SCHAB PIECZONY 100 G
- SOS PIECZENIOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko/
- BURAKI GOTOWANE 120 G (G)
- ZIEMNIAKI PUREE 200 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML

### **Kolacja**

- POLĘDWICA SOPOCKA 50 G /alergeny: gluten; soja/
- PARÓWKA CIENKA 50 G (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca/
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30b /alergeny: gluten/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML
- MASŁO NATURALNE 20 G /alergeny: mleko/

### **Cały dzień**

Kaloryczność: 2331 kcal

BIAŁKO 103,04 g; WĘGLOWODANY 278,93 g; Cukry proste 79,29 g; TŁUSZCZE 92,74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 46,07 g; BŁONNIK 27,16 g; Sól 7,06 g