

Jadłospis z dnia: 2024-04-22

Śniadanie

- MLECZNA Z ZACIERKĄ 300 ML /alergeny: gluten; jaja; mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- OGÓREK KISZONY 80 G
- JOGURT PITNY OWOCOWY Z OWSEM 250 G /alergeny: gluten; soja; mleko/
- 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

- BROKUŁOWA 400 ML (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- GULASZ DROBIOWY 200 G (G) /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 G /alergeny: seler/
- KASZA GRYCZANA 200 G (G) /alergeny: soja; orzechy; gorczyca; łubiny/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML



Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- 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: 2356 kcal

BIAŁKO 121,41 g; WĘGLOWODANY 303,25 g; Cukry proste 88,69 g; TŁUSZCZE 78,30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 39,39 g; BŁONNIK 32,70 g; Sól 6,83 g