

Jadłospis z dnia: 2024-04-24

### Śniadanie

- MLECZNA Z RYŻEM 300 ML /alergeny: mleko/
- SZYMKOWA 50 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- TWARÓG W PŁASTRACH 50 G /alergeny: mleko/
- SOK MARCHEW-JABŁKO 200 ML
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNY (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

- KRUPNIK 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- LECZO Z KIEŁBASĄ 350 G /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/



### **Kolacja**

- JAJKO /alergeny: jaja/
- POLĘDWICA DROBIOWA 30 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- OGÓREK ŚWIEŻY 70 G
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- 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: 2235 kcal

BIAŁKO 92,09 g; WĘGLOWODANY 301,74 g; Cukry proste 69,19 g; TŁUSZCZE 77,90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 38,00 g; BŁONNIK 28,55 g; Sól 6,59 g