

Jadłospis z dnia: 2024-04-28

Śniadanie

- JOGURT OWOCOWY Z OWSIANKĄ 180 G /alergeny: gluten; mleko/
- POLEDWICA DROBIOWA 50 G /alergeny: soja; orzechy; seler; sezam/
- PARÓWKA CIENKA 50 G (G) /alergeny: gluten; soja; mleko; orzechy; seler; gorczyca/
- KETCHUP JEDNORAZOWY 15G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- DŻEM 25 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

- MARCHWIANKA 400 ML /alergeny: gluten; mleko; seler/
- SCHAB GOTOWANY 100 G (G)
- SOS JARZYNOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- KASZA JĘCZMIENNA 200 G (G) /alergeny: gluten/
- KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- BISZKOPTY B/CUKRU 25 G /alergeny: gluten; jaja/

Kolacja

- TWARÓG 120 G /alergeny: mleko/
- SZYNKOWA 30 G /alergeny: gluten; seler; gorczyca/
- SOK POMIDOROWY 200 G
- 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

Cały dzień

Kaloryczność: 2365 kcal

BIAŁKO 106,92 g; WĘGLOWODANY 294,84 g; Cukry proste 70,03 g; TŁUSZCZE 89,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 44,09 g; BŁONNIK 30,44 g; Sól 6,59 g