

DIETA MAMY I TRYMESTR 9 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (839g) –670.9 kcal b:26.8g, t:20.5g w:95.4g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 10g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, kawa 250ml/**mleko, zboża** / .

[100g: 79.9 kcal, b:3.1 g t:2.4g w:11.3g]

Śniadanie II (213g) – 165.4 kcal b:2.5g, t:1.1g w:38.0g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

[100g: 77.6 kcal, b:1.1, t:0.5g w:17.8g]

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **jajkiem** i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (217.5g) –375.5 kcal b:16.7g, t:12.5g w:52.0g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:172.6 kcal, b:7.6, t:5.7g w:23.9g]

SUMA DNIA:

2144.9 kcal, białko: 80.3 g, tłuszcz: 60.5g, węglowodany: 329.2g

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY II TRYMESTR 9 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (894g) – 826.1 kcal b:30.3g, t:25.1g w:120.9g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, kawa 250ml/**mleko, zboża** / .

[100g: 92.4 kcal, b:3.3 g t:2.8g w:13.5g]

Śniadanie II (213g) – 165.4 kcal b:2.5g, t:1.1g w:38.0g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

[100g: 77.6 kcal, b:1.1, t:0.5g w:17.8g]

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **jajkiem** i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (272.5g) – 536.5 kcal b:20.3g, t:17.4g w:78.2g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml

[100g:196.8 kcal, b:7.4, t:6.3g w:28.6g]

SUMA DNIA:

2461.1 kcal, białko: 87.5 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 380.8g

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY III TRYMESTR 9 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (894g) – 826.1 kcal b:30.3g, t:25.1g w:120.9g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, paszтет drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, kawa 250ml/**mleko, zboża** / .

[100g: 92.4 kcal, b:3.3 g t:2.8g w:13.5g]

Śniadanie II (213g) – 165.4 kcal b:2.5g, t:1.1g w:38.0g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

[100g: 77.6 kcal, b:1.1, t:0.5g w:17.8g]

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **jajkiem** i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (532.5g) – 574.8 kcal b:20.3g, t:17.4g w:87.8g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:107.9 kcal, b:3.8, t:3.2g w:16.4g]

SUMA DNIA:

2499.4 kcal, białko: 87.5 g, tłuszcz: 69.9g, węglowodany: 390.4g

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 9 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (894g) – 826.1 kcal b:30.3g, t:25.1g w:120.9g.

* Twarożek z zieleniną 70g /**białko mleka**/, pasztet drobiowy 65g/ **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, sałata zielona, pomidor 50g, **masło** 15g, pieczywo mieszane 100g /**mąka pszenna, żytnia, soja**/, kawa 250ml/**mleko, zboża** / .

[100g: 92.4 kcal, b:3.3 g t:2.8g w:13.5g]

Śniadanie II (213g) – 165.4 kcal b:2.5g, t:1.1g w:38.0g

* Chrupki kukurydziane + Jabłko 1 szt.

[100g: 77.6 kcal, b:1.1, t:0.5g w:17.8g]

Obiad (988g)– 625.6 kcal b:22.1g, t:17.0g w:98.8g

* Zupa ziemniaczana 400ml /**mąka pszenna, mleko seler przyprawa do zup** może zawierać **gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin**/

Risotto z mięsem i warzywami, sos pomidorowy 300g/ **białko mleka, mąka pszenna, seler**/, kompot 250ml

[100g: 63.3 kcal, b:2.2g, t:1.7g w:10.0g]

Podwieczorek (248g) – 307.5 kcal b:12.2g, t:9.4g w:44.9g

* Kanapka graham 50g /**mąka pszenna, mąka żytnia**/ z margaryną śniadaniową /**białko mleka**/, **jajkiem** i sałatą zieloną + **Jogurt owocowy** 150ml

[100g: 123.9 kcal, b:4.9, t:3.7g w:18.1g]

Kolacja (550.0g) – 610.8 kcal b:23.0g, t:19.9g w:88.5g.

* Wędlina 40g / **białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy** /, pomidor 50g, **masło** 15g, **serek topiony** 17,5g, pieczywo mieszane 150g /**mąka pszenna, mąka żytnia, soja**/, herbata 250ml.

[100g:111.0 kcal, b:4.1, t:3.6g w:16.0g]

SUMA DNIA:

2535.4 kcal, białko: 90.1 g, tłuszcz: 72.4g, węglowodany: 391.1g

**Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.*

** Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.*

DIETA MAMY I TRYMESTR 10 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (574g) –498.6 kcal b:23.9g, t:15.8g w:66.6g.

* Pasta jajeczno-serowa z zieleniną 70g /jaja, białko mleka/, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło 10g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 100g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml

[100g: 86.8 kcal, b:4.1 g t:2.7g w:11.6g]

Śniadanie II (341g) – 343.3 kcal b:3.6g, t:8.8g w:62.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Wafle czekoladowe /gluten, jaja, może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/

[100g: 100.6 kcal, b:1.0, t:2.5g w:18.4g]

Obiad (1381g)– 617.1 kcal b:29.4g, t:12.0g w:104.1g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /mąka pszenna, białko mleka/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.6 kcal, b:2.1g, t:0.8g w:7.5g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

* Kanapka 50g /mąka pszenna, soja, mąka żytnia / z pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/ z pomidorem.

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (543g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / białko mleka, seler, ryba-makrela/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml.

[100g:95.4 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2279.4 kcal, białko: 86.4 g, tłuszcz: 64.8g, węglowodany: 351.2g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 10 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (629g) –653.8 kcal b:27.4g, t:20.4g w:92.0g.

* Pasta jajeczno-serowa z zieleniną 70g /jaja, białko mleka/, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml

[100g: 103.9 kcal, b:4.3 g t:3.2g w:14.6g]

Śniadanie II (341g) – 343.3 kcal b:3.6g, t:8.8g w:62.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Wafle czekoladowe /gluten, jaja, może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/

[100g: 100.6 kcal, b:1.0, t:2.5g w:18.4g]

Obiad (1381g)– 617.1 kcal b:29.4g, t:12.0g w:104.1g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /mąka pszenna, białko mleka/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.6 kcal, b:2.1g, t:0.8g w:7.5g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

* Kanapka 50g /mąka pszenna, soja, mąka żytnia/ z pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/ z pomidorem.

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (543g) –518.4 kcal b:19.1g, t:19.4g w:70.7g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / białko mleka, seler, ryba-makrela/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml.

[100g:95.4 kcal, b:3.5, t:3.5g w:13.0g]

SUMA DNIA:

2434.6 kcal, białko: 89.9 g, tłuszcz: 69.3g, węglowodany: 376.6g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY III TRYMESTR 10 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (629g) –653.8 kcal b:27.4g, t:20.4g w:92.0g.

* Pasta jajeczno-serowa z zieleniną 70g /jaja, białko mleka/, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml

[100g: 103.9 kcal, b:4.3 g t:3.2g w:14.6g]

Śniadanie II (341g) – 343.3 kcal b:3.6g, t:8.8g w:62.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Wafle czekoladowe /gluten, jaja, może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/

[100g: 100.6 kcal, b:1.0, t:2.5g w:18.4g]

Obiad (1381g)– 617.1 kcal b:29.4g, t:12.0g w:104.1g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /mąka pszenna, białko mleka/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.6 kcal, b:2.1g, t:0.8g w:7.5g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

* Kanapka 50g /mąka pszenna, soja, mąka żytnia/ z pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/ z pomidorem.

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (598g) –697.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / białko mleka, seler, ryba-makrela/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml.

[100g:116.6 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2595.6 kcal, białko: 93.5 g, tłuszcz: 74.2g, węglowodany: 402.7g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY OKRES LAKTACYJNY 10 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (629g) –653.8 kcal b:27.4g, t:20.4g w:92.0g.

* Pasta jajeczno-serowa z zieleniną 70g /jaja, białko mleka/, wędlina 40g /białko sojowe, białko mleka, możliwość: glutenu, laktozy, selera i gorczycy /, masło 15g, pomidor 50g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia, soja/, herbata 250ml

[100g: 103.9 kcal, b:4.3 g t:3.2g w:14.6g]

Śniadanie II (341g) – 343.3 kcal b:3.6g, t:8.8g w:62.9g

* Kisiel 200ml /może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/ + Wafle czekoladowe /gluten, jaja, może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy laskowe/

[100g: 100.6 kcal, b:1.0, t:2.5g w:18.4g]

Obiad (1381g)– 617.1 kcal b:29.4g, t:12.0g w:104.1g

* Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml /mąka pszenna, mleko, seler przyprawa do zup może zawierać gluten, soję, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Gulasz z fileta drobiowego z jarzynami 200g /mąka pszenna, białko mleka/, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 44.6 kcal, b:2.1g, t:0.8g w:7.5g]

Podwieczorek (273g) – 302.0 kcal b:10.4g, t:8.7g w:47.0g

* Kanapka 50g /mąka pszenna, soja, mąka żytnia/ z pasztetem drobiowym /białko sojowe, pszenica, seler, gorczyca, mleko, jaja/ z pomidorem.

[100g: 110.6 kcal, b:3.8, t:3.1g w:17.2g]

Kolacja (598g) –697.4 kcal b:22.7g, t:24.3g w:96.8g.

* Pasta z makreli i jarzyn gotowanych 70g / białko mleka, seler, ryba-makrela/, ser topiony 17,5g, pomidor 50g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml.

[100g:116.6 kcal, b:3.7, t:4.0g w:16.1g]

SUMA DNIA:

2595.6 kcal, białko: 93.5 g, tłuszcz: 74.2g, węglowodany: 402.7g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY I TRYMESTR 11 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (897g) –754.8 kcal b:30.1g, t:26.2g w:101.2g.

* Zupa mleczna z makaronem 400g /białko mleka, jaja, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 10g, pieczywo mieszane 100g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ , herbata 250ml

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (438g) – 161.1 kcal b:2.9g, t:1.3g w:36.4g

* Napój z galaretki 220 ml/może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę/, biszkopty /mąka pszenna, jaja, mleko/

[100g: 36.7 kcal, b:0.6, t:0.2g w:8.3g]

Obiad (1034g)– 540.6 kcal b:25.3g, t:20.1g w:66.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Ryba soule 100g /ryba, mąka pszenna, jaja/, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 52.2 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ + masło, konfitura

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g/ białko mleka, jaja/, ser biały 70g, masło 15g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2165.7 kcal, białko: 86.4 g, tłuszcz: 70.4g, węglowodany: 305.9g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

DIETA MAMY II TRYMESTR 11 wrzesień 2020rok

Śniadanie I (952g) –910.0 kcal b:33.6g, t:30.7g w:126.6g.

* Zupa mleczna z makaronem 400g /białko mleka, jaja, gluten zbóż/, dżem 25g, ser żółty 40g, pomidor 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 100g/mąka pszenna, mąka żytnia, soja/ , herbata 250ml

[100g: 84.1 kcal, b:3.3 g t:2.9g w:11.2g]

Śniadanie II (438g) – 161.1 kcal b:2.9g, t:1.3g w:36.4g

* Napój z galaretki 220 ml/może zawierać: soję, mleko, gluten, orzechy, seler, gorczycę/, biszkopty /mąka pszenna, jaja, mleko/

[100g: 36.7 kcal, b:0.6, t:0.2g w:8.3g]

Obiad (1034g)– 540.6 kcal b:25.3g, t:20.1g w:66.4g

* Zupa pomidorowa z ryżem 400ml /mleko, seler, przyprawa do zup może zawierać gluten, jaja, soje, mleko, seler, gorczycę, sezam i łubin/

Ryba soute 100g /ryba, mąka pszenna, jaja/, sałata zielona z kefirem, ziemniaki 150g, kompot 250ml

[100g: 52.2 kcal, b:2.4g, t:1.9g w:6.4g]

Podwieczorek (80g) – 198.2 kcal b:3.7g, t:5.2g w:34.6g

* Bułka maślana 50g/mąka pszenna, soja, mleko w proszku/ + masło, konfitura

[100g: 247.7 kcal, b:4.6, t:6.5g w:43.2g]

Kolacja (600g) –511.0 kcal b:24.5g, t:17.6g w:67.3g.

* Jajko w sosie majonezowo – jogurtowym z groszkiem zielonym 70g/ białko mleka, jaja/, ser biały 70g, masło 15g, pieczywo graham 100g /mąka pszenna, mąka żytnia/, herbata 250ml

[100g:85.1 kcal, b:4.0, t:2.9g w:11.2g]

SUMA DNIA:

2165.7 kcal, białko: 86.4 g, tłuszcz: 70.4g, węglowodany: 305.9g

*Pogrubionym drukiem zostały zaznaczone alergeny występujące w poszczególnych produktach i daniach.

* Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.