

DIETA WEGETARIAŃSKA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 30.08.2024r	Chleb razowy 105g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (MLE) Hummus 70g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Papryka czerwona 80g Ogórek 80g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (<i>MLE, GLU PSZ może zawierać GLU ŻYT, SEZ</i>) Herbata czarna 200g	Wegetariańska zupa pomidorowa 300g (<i>SEL, MLE, GLU PSZ</i>) Ziemniaki 150g Kotlety jajeczne 150g (JAJ, GLU PSZ) Szpinak 120g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 250g Kiwi 1szt ok.150g	Chleb razowy 70g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ</i>) Masło 15g (MLE) Ogórek 100g Pasta z suszonych pomidorów 80g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser żółty 40g (MLE) Mus owocowy 200g Herbata czarna 200g
			Kcal: 2282 W: 289 B: 103 Tł.: 79 SFA: 34,21 Bł.: 36,37 Cukry o.: 100,83