

Jadłospis dieta wegetariańska 19/09/2024r

DIETA WEGETARIAŃSKA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 19.09.2024r	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Hummus 70g (SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SEL, GOR, GLU PSZ) Pomidor 80g Sałata z rzodkiewką, ogórkiem i olejem 100g Zupa mleczna z kaszą manną 250g (MLE, GLU PSZ) Herbata czarna 200g	Wegetariańska zupa kalafiorowa 300g (SEL) Ziemniaki 150g Warzywny gotąbek w sosie pomidorowym ok. 250g (z soczewicą, ryżem, pieczarkami) (SEL, GLU PSZ, może zawierać SOJ, SEZ, MLE) Surówka z marchewki z chrzanem 150g (MLE) Kompot owocowy 250g Jabłko 1szt.	Chleb razowy 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT, SEZ, może zawierać MLE, JAJ, SOJ) Masło 15g (MLE) Ser żółty 40g (MLE) Ogórek 100g Pasta z pieczonego kalafiora z natką pietruszki 70g Twaróg naturalny 40g (MLE) Dżem 25g Herbata czarna 200g
			Kcal:2253 W: 312 B: 121 Tł.: 71 SFA: 33,49 Bł.: 48,97 Cukry o.: 106,73