

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PRODUIT CÉRÉALIER

Pain empereur blanc

 Bl Se
 180 kcal


Baguette multi grains

 Bl
 421 kcal

Ciabatta


 204 kcal

Pain gris

 Bl Au
 126 kcal

Pistolet

 Bl
 150 kcal

Salami


 126 kcal

Pesto


 52 kcal

Pâte a tartiner chocolat


 94 kcal

PRODUIT LAITIER

Fromage blanc, coulis de fruits


 69 kcal

Lait


 92 kcal

Mozzarella


 121 kcal

Lait


 92 kcal

Gouda


 123 kcal

GOÛTER FRUIT/EAU

Fruit

 19 kcal

Fruit

 19 kcal

Concombre

 5 kcal

Fruit

 19 kcal

Fruit

 19 kcal

BOISSON

Eau

 0 kcal

Légende

-  Viande, abats, graisse, gélatine, etc
 -  Suidés
 -  Lait
 -  Lactose
 -  Gluten
 -  Céleri
 -  Soja
- Se=Seigle BI=Blé Au=Autres céréales contenant du gluten



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

PRODUIT
CÉRÉALIER [FR]

White bread
Empereur

Wh Ry
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 180 kcal

Multi-grain baguette

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 421 kcal

Ciabatta

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 204 kcal

Brown bread

Wh Ot
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 126 kcal

Pistolet

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 150 kcal

Salami

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 126 kcal

Pesto

Wh
ABCDE E CO2 🌱 🐟 🚛 52 kcal

Chocolate spread

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 94 kcal

PRODUIT LAITIER
[FR]

Cottage cheese with
fruit coulis

Wh
ABCDE 🌱 🐟 🚛 69 kcal

Milk

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 92 kcal

Mozzarella

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 121 kcal

Milk

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 92 kcal

Gouda

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 123 kcal

GOÛTER
FRUIT/EAU [FR]

Fruit

Wh
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 19 kcal

Fruit

Wh
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 19 kcal

Cucumber

Wh
ABCDE CO2 🌱 🐟 🚛 5 kcal

Fruit

Wh
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 19 kcal

Fruit

Wh
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 19 kcal

DRINK

Water

Wh
ABCDE B CO2 🌱 🐟 🚛 0 kcal

Legend



Ry=Rye Wh=Wheat Ot=Other cereals containing gluten

