



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(jaja, ryby), ³(mleko), ⁴(mleko)

Kolacja:

makaron z serem (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Kalorie:	2499,58	kcal
Energia:	34,41	kJ
Błonnik:	50,50	g
Węglowodany:	353,57	g
W tym cukry:	67,60	g
Tłuszcze:	59,90	g
Kw. tł. nas.:	25,83	g
Białko:	117,95	g
Sód:	1,05	g