



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
 serek twarogowy (50g)⁽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(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
 smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 buraczki puree (120g),
 sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
 kompot (200g),
 melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(jaja), ³(gorczyca)

Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)⁽¹⁾,
 szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 pomidor (60g),
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
 herbata owocowa (200g),
 dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, tubin, pszenica, soja, jaja, mleko, gorczyca), ²(soja),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie: **2402,58** kcal

Energia: **34,41** kJ

Błonnik: **47,27** g

Białko: **114,83** g

Węglowodany: **322,97** g

W tym cukry: **83,87** g

Tłuszcze: **69,16** g

Kw. tł. nas.: **28,53** g

Sód: **936,00** mg