



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g),
kasza jęczmienna (160g)⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, gorczyca), ²(gluten)

Kolacja:

leniwe pierogi (250g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie:	2484,17	kcal
Energia:	22,23	kJ
Błonnik:	58,11	g
Węglowodany:	383,57	g
W tym cukry:	44,75	g
Tłuszcze:	44,55	g
Kw. tł. nas.:	15,94	g
Białko:	120,74	g
Sód:	1,10	g