



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
surówka z pora i jabłka (120g),
kompot (200g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, mleko)

Kolacja:

makaron po włosku z kielbasą i sosem pomidorowym (250g)⁽¹⁾,
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2429,26	kcal	
Energia:	42,31	kJ	
Błonnik:	55,04	g	Białko: 110,52 g
Węglowodany:	366,83	g	
W tym cukry:	71,77	g	
Tłuszcze:	60,41	g	
Kw. tł. nas.:	20,42	g	Sód: 694,05 mg