



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza"⁽¹⁾,
ogonówka⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser)⁽³⁾,
pomidor,
papryka świeża,
sałata,
masło ekstra 82% tł,
dżem ,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata czarna,
woda mineralna

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami⁽¹⁾,
smażony filet z miruny⁽²⁾,
ziemniaki ,
surówka z marchewki z jabłkiem⁽³⁾,
brokuły gotowane,
kompot ,
koktajl mleczno-owocowy⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

makaron z serem⁽¹⁾,
polędwica sopocka⁽²⁾,
ser topiony plaster⁽³⁾,
pomidor,
masło ekstra 82% tł,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata ziołowa,
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2483,62** kcal

Energia: **26,51** kJ

Błonnik: **47,90** g

Białko: **118,99** g

Węglowodany: **343,19** g

W tym cukry: **67,50** g

Tłuszcze: **82,78** g

Kw. tł. nas.: **25,29** g

Sód: **1,04** g