



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
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(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
marchewka z groszkiem (120g),
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica,
orzechy, mleko)

Kalorie:	2462,37	kcal	
Energia:	42,31	kJ	
Błonnik:	41,04	g	Białko: 116,03 g
Węglowodany:	329,86	g	
W tym cukry:	53,92	g	
Tłuszcze:	84,82	g	
Kw. tł. nas.:	24,64	g	Sód: 1,30 g