



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
pasztet pieczony (50g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler)

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2484,53	kcal
Energia:	34,41	kJ
Błonnik:	38,33	g
Węglowodany:	304,92	g
W tym cukry:	52,24	g
Tłuszcze:	75,45	g
Kw. tł. nas.:	32,35	g
Białko:	129,56	g
Sód:	1,03	g