



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (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(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
buraczki puree (120g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
kompot (200g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, tubin, pszenica, soja, jaja, mleko, gorczyca), ²(soja),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie: 2402,58 kcal

Energia: 34,41 kJ

Błonnik: 47,27 g

Białko: 114,83 g

Węglowodany: 322,97 g

W tym cukry: 83,87 g

Tłuszcze: 69,16 g

Kw. tł. nas.: 28,53 g

Sód: 936,00 mg