



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
twarożek (60g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽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(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
filet z miruny w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, mleko, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)⁽¹⁾,
sałatka brokułowa z pomidorami (200g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko), ²(jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko),
⁶(gluten)

Kalorie:	2299,31 kcal	
Energia:	56,37 kJ	
Błonnik:	53,53 g	Białko: 102,73 g
Węglowodany:	307,94 g	
W tym cukry:	35,89 g	
Tłuszcze:	70,94 g	
Kw. tł. nas.:	31,49 g	Sód: 917,50 mg