



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, gorczyca), ²(jaja, mleko), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

leniwe pierogi (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁶⁾

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

Kalorie:	2445,57	kcal
Energia:	30,13	kJ
Błonnik:	53,08	g
Węglowodany:	327,31	g
W tym cukry:	46,10	g
Tłuszcze:	60,13	g
Kw. tł. nas.:	20,00	g
Białko:	119,94	g
Sód:	900,65	mg