



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽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 (200g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler, soja, mleko, jaja), ²(gluten, jaja, ryby), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽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(gorczyca, jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie:	2477,72 kcal	
Energia:	69,91 kJ	
Błonnik:	46,87 g	Białko: 110,56 g
Węglowodany:	349,74 g	
W tym cukry:	65,10 g	
Tłuszcze:	63,39 g	
Kw. tł. nas.:	22,09 g	Sód: 1,19 g