



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 ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałatka z buraków i jabłek (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot (200g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2363,92 kcal

Energia: 34,41 kJ

Błonnik: 52,07 g

Białko: 115,88 g

Węglowodany: 330,54 g

W tym cukry: 81,13 g

Tłuszcze: 80,54 g

Kw. tł. nas.: 26,62 g

Sód: 937,40 mg