



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 ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(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⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie: **2402,46** kcal

Energia: **22,23** kJ

Błonnik: **52,34** g

Białko: **119,23** g

Węglowodany: **323,79** g

W tym cukry: **43,95** g

Tłuszcze: **80,55** g

Kw. tł. nas.: **18,18** g

Sód: **880,85** mg