



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
 ogonówka (40g)⁽²⁾,
 ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽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(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
 smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
 brokuły gotowane (120g),
 kompot (200g),
 koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, pszenica, soja, jaja, mleko, seler, gorczyca, jaja), ²(jaja, ryby), ³(mleko), ⁴(mleko)

Kolacja:

makaron z serem (250g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 ser topiony plaster (17g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata zielona (250g),
 dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2555,62** kcal

Energia: **26,51** kJ

Błonnik: **48,14** g

Białko: **122,04** g

Węglowodany: **348,50** g

W tym cukry: **68,50** g

Tłuszcze: **86,45** g

Kw. tł. nas.: **26,48** g

Sód: **1,04** g