



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
pasztet pieczony (50g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, seler, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, soja, mleko, jaja)

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2428,12** kcal

Energia: **77,81** kJ

Błonnik: **38,80** g

Białko: **131,93** g

Węglowodany: **302,89** g

W tym cukry: **49,06** g

Tłuszcze: **86,25** g

Kw. tł. nas.: **30,43** g

Sód: **1,01** g