



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
surówka z pora i jabłka (120g),
kompot (200g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

makaron po włosku z kielbasą i sosem pomidorowym (250g)⁽¹⁾,
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2383,60** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **54,29** g

Białko: **108,27** g

Węglowodany: **349,61** g

W tym cukry: **47,83** g

Tłuszcze: **81,42** g

Kw. tł. nas.: **19,04** g

Sód: **689,25** mg