



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽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 (200g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, jaja, ryby), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽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(gorczyca, jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie: **2584,57** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **48,26** g

Białko: **110,88** g

Węglowodany: **359,86** g

W tym cukry: **67,90** g

Tłuszcze: **88,38** g

Kw. tł. nas.: **23,05** g

Sód: **1,23** g