



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
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),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, gorczyca), ²(jaja, mleko), ³(gluten)

Kolacja:

leniwe pierogi (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽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:	2466,96 kcal	
Energia:	22,23 kJ	
Błonnik:	51,62 g	Białko: 121,33 g
Węglowodany:	354,93 g	
W tym cukry:	74,63 g	
Tłuszcze:	80,98 g	
Kw. tł. nas.:	19,16 g	Sód: 894,35 mg