



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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2535,37** kcal

Energia: **749,01** kJ

Błonnik: **43,89** g

Białko: **121,54** g

Węglowodany: **344,25** g

W tym cukry: **70,25** g

Tłuszcze: **86,70** g

Kw. tł. nas.: **26,50** g

Sód: **1,01** g