

**PODSTAWOWA ROU****Śniadanie:**

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (60g),
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(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
buraczki puree (120g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
kompot (200g),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, łubin, pszenica, soja, jaja, mleko, gorczyca), ²(soja),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie: **2469,67** kcal

Energia: **756,91** kJ

Błonnik: **44,82** g

Białko: **117,79** g

Węglowodany: **340,67** g

W tym cukry: **99,75** g

Tłuszcze: **91,57** g

Kw. tł. nas.: **27,87** g

Sód: **923,30** mg