



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

- płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
- polędwica sopočka (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:	2365,75 kcal		
Energia:	764,81 kJ		
Błonnik:	50,14 g	Białko:	107,89 g
Węglowodany:	345,79 g		
W tym cukry:	49,58 g		
Tłuszcze:	81,70 g		
Kw. tł. nas.:	19,06 g	Sód:	665,05 mg