



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
pasztet pieczony (50g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, seler, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z kapusty białej (120g),
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko, seler)

Kolacja:

makaron po bolońsku (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2418,17 kcal		
Energia:	756,91 kJ		
Błonnik:	39,98 g	Białko:	127,56 g
Węglowodany:	301,13 g		
W tym cukry:	51,05 g		
Tłuszcze:	89,49 g		
Kw. tł. nas.:	26,01 g	Sód:	857,85 mg