



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 koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (250g),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałata lodowa z pomidorami (200g)⁽²⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽³⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, siarczyny), ²(gorczyca), ³(gluten, jaja, gorczyca, seler),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie:	2396,42 kcal		
Energia:	797,91 kJ		
Błonnik:	39,80 g	Białko:	122,20 g
Węglowodany:	320,81 g		
W tym cukry:	73,12 g		
Tłuszcze:	89,78 g		
Kw. tł. nas.:	20,81 g	Sód:	1,04 g