



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
jajko gotowane (50g)⁽²⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽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(jaja), ³(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
bukiet jarzyn gotowanych (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, pszenica, soja, jaja, mleko, seler, gorczyca, jaja), ²(jaja, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

makaron z serem (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽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:	2450,27 kcal		
Energia:	749,01 kJ		
Błonnik:	42,93 g	Białko:	115,66 g
Węglowodany:	336,48 g		
W tym cukry:	58,90 g		
Tłuszcze:	84,95 g		
Kw. tł. nas.:	23,35 g	Sód:	1,01 g