



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopočka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek zielony (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko ), <sup>2</sup>(gluten, jaja, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(mleko ), <sup>4</sup>(gluten )

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)<sup>(1)</sup>,  
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchew mini (120g),  
surówka z pora i jabłka (120g),  
kompot (200g),  
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler ), <sup>2</sup>(gluten, jaja, mleko )

Kolacja:

makaron po włosku z kielbasą i sosem pomidorowym (250g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)<sup>(2)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler, gorczyca), <sup>2</sup>(jaja, mleko ), <sup>3</sup>(mleko ), <sup>4</sup>(gluten )

|               |              |         |           |
|---------------|--------------|---------|-----------|
| Kalorie:      | 2411,95 kcal |         |           |
| Energia:      | 42,31 kJ     |         |           |
| Błonnik:      | 54,39 g      | Białko: | 111,52 g  |
| Węglowodany:  | 370,85 g     |         |           |
| W tym cukry:  | 48,35 g      |         |           |
| Tłuszcze:     | 68,01 g      |         |           |
| Kw. tł. nas.: | 18,54 g      | Sód:    | 870,05 mg |