



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
 serek twarogowy (80g)⁽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(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
 smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 buraczki puree (120g),
 sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
 kompot (200g),
 melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko, jaja), ²(jaja), ³(gorczyca)

Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)⁽¹⁾,
 szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata owocowa (200g),
 dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, łubin, pszenica, soja, jaja, mleko, gorczyca), ²(soja),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie: **2385,87** kcal

Energia: **756,91** kJ

Błonnik: **43,62** g

Białko: **115,74** g

Węglowodany: **319,14** g

W tym cukry: **84,99** g

Tłuszcze: **87,25** g

Kw. tł. nas.: **25,65** g

Sód: **923,30** mg