



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
 polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 ogórek zielony (50g),
 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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2391,70** kcal

Energia: **764,81** kJ

Błonnik: **50,14** g

Białko: **111,02** g

Węglowodany: **366,60** g

W tym cukry: **50,10** g

Tłuszcze: **73,26** g

Kw. tł. nas.: **18,57** g

Sód: **845,05** mg