

Data	I Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Wartości odżywcze
Poniedziałek 13.11.23	Kanapka z masłem(gluten mleko krowie) i szynką z indyka pomidorki koktajlowe herbata	Paluszek maślany(mleko krowie gluten jaja) jabłko kakao	Zupa grochowa(seler)pierogi z owocami(gluten jaja) polane jogurtem naturalnym(mleko krowie) herbata ziołowa	Kalorie: 1035kcal Białko: 41g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 125g w tym błonnik: 15g Sód: 1037mg
Wtorek 14.11.23	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (gluten mleko krowie) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) mandarynka herbata ziołowa	Sałatka makaronowa(gluten jaja) z tuńczykiem(ryba) i warzywami herbata owocowa	Zupa buraczkowa (seler mleko krowie) kasza gryczana gulasz z indyka z warzywami ogórek kwaszony kompot owocowy	Kalorie: 1045kcal Białko: 36g Tłuszcz: 33g Węglowodany: 158g w tym błonnik: 17g Sód: 1064mg
Środa 15.11.23	Kanapka z pastą z szynki i jaj(gluten jaja mleko krowie) papryka herbata owocowa	Buleczka grahamka z masłem(gluten mleko krowie) i dżemem o obniżonej zawartości cukru kakao (mleko krowie)	Zupa krem wielowarzywna z grzankami (seler mleko krowie) ryż ratatuj z warzywami sok malinowy	Kalorie: 1039kcal Białko: 35g Tłuszcz: 33g Węglowodany: 145g w tym błonnik: 12g Sód: 1123mg
Czwartek 16.11.23	Zupa mleczna z kaszą manną(gluten mleko krowie) kanapka z masłem (gluten mleko krowie) pomidor rzodkiewka herbata ziołowa banan	Koktajl na bazie jogurtu naturalnego (mleko krowie) z owocami	Zupa kapuśniak (seler) ziemniaki schab pieczony w sosie paprykowym z warzywami surówka z marchewki i jabłka herbata owocowa	Kalorie: 1049cal Białko: 36g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 142g w tym błonnik: 14g Sód: 1231mg
Piątek 17.11.23	Bułka śniadaniowa z serkiem białym(gluten mleko krowie) i miodem gruszka herbata	Bukiet owocowy (banan mandarynka jabłko)	Zupa pomidorowa z makaronem(seler mleko krowie) kasza jęczmienna (gluten) kotlet z ryby miruny(gluten jaja) w sosie koperkowym surówka z kapusty kwaszonej z marchewką kompot wieloowocowy	Kalorie: 1038kcal Białko: 35g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 152g w tym błonnik: 15g Sód: 1216mg



*Owoce i warzywa podlegają wymianie zgodnie z tabelą wymienników jabłek stanowiącej załącznik do Karty Dań VitaMenu
Szczegółowa lista alergenów występujących w serwowanych posiłkach dostępna u Specjalisty ds. żywienia.