



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet schabowy (100g),
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty czerwonej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko, jaja)

Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2388,04	kcal
Energia:	45,73	kJ
Błonnik:	41,97	g
Węglowodany:	287,17	g
W tym cukry:	68,18	g
Tłuszcze:	71,56	g
Kw. tł. nas.:	29,25	g
Białko:	125,78	g
Sód:	1,40	g