



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁷⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gorczyca), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony panierowany fileć z kurczaka (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), ²(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: 2396,80 kcal

Energia: 79,04 kJ

Błonnik: 41,08 g

Białko: 116,21 g

Węglowodany: 306,64 g

W tym cukry: 49,30 g

Tłuszcze: 69,65 g

Kw. tł. nas.: 25,04 g

Sód: 1,65 g