



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽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(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty - colesław (120g),
marchewka gotowana (120g)⁽²⁾,
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka śledziowa z ziemniakami (200g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten), ⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2497,15 kcal	
Energia:	42,31 kJ	
Błonnik:	48,98 g	Białko: 117,98 g
Węglowodany:	343,18 g	
W tym cukry:	73,25 g	
Tłuszcze:	65,64 g	
Kw. tł. nas.:	22,90 g	Sód: 1,26 g