



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
papryka świeża (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten), ³(mleko, siarczyny), ⁴(mleko)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, jaja, mleko)

Kalorie:	2486,58	kcal	
Energia:	28,91	kJ	
Błonnik:	49,36	g	Białko: 98,69 g
Węglowodany:	367,96	g	
W tym cukry:	73,26	g	
Tłuszcze:	56,47	g	
Kw. tł. nas.:	18,22	g	Sód: 961,05 mg