



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
jajko gotowane (100g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
schab wędzony (40g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
ćwikła (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (200g),
jabłecznik 1 porcja (50g),
babka 1 porcja (40g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, siarczyny), ²(jaja), ³(mleko), ⁴(mleko, siarczyny), ⁵(mleko, siarczyny), ⁶(gluten)

Obiad:

żurek (500g)⁽¹⁾,
smażony kotlet schabowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
surówka z kapusty czerwonej (120g),
kompot (200g),
sernik 1 porcja (0g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
szynka wiejska (40g),
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2947,14 kcal	
Energia:	83,03 kJ	
Błonnik:	51,35 g	Białko: 134,75 g
Węglowodany:	311,87 g	
W tym cukry:	81,23 g	
Tłuszcze:	139,33 g	
Kw. tł. nas.:	23,03 g	Sód: 1,02 g