



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata czarna (200g),
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
 pieczone udko z kurczaka (200g),
 ziemniaki (200g),
 surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽²⁾,
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot (200g),
 ciasto 1 porcja (0g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)⁽¹⁾,
 ser twarogowy plaster (36g)⁽²⁾,
 szynka tradycyjna (40g),
 kielbasa żywiecka (40g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (200g),
 dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2858,37** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **42,51** g

Białko: **144,38** g

Węglowodany: **332,42** g

W tym cukry: **104,78** g

Tłuszcze: **114,77** g

Kw. tł. nas.: **25,16** g

Sód: **1,42** g