



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
surówka z kapusty białej (120g),
brokuły gotowane (120g),
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (250g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, orzechy), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, gorczyca, jaja, gorczyca), ²(gluten, mleko, soja, jaja),
³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2473,02	kcal
Energia:	29,52	kJ
Błonnik:	54,32	g
Węglowodany:	347,70	g
W tym cukry:	83,90	g
Tłuszcze:	80,04	g
Kw. tł. nas.:	14,23	g
Białko:	108,90	g
Sód:	1,27	g