



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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(gorczyca, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany fileć z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (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(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2383,42 kcal	
Energia:	44,71 kJ	
Błonnik:	53,87 g	Białko: 103,20 g
Węglowodany:	320,52 g	
W tym cukry:	66,81 g	
Tłuszcze:	87,30 g	
Kw. tł. nas.:	25,97 g	Sód: 1,14 g