



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony panierowany filet z kurczaka (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), ²(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2419,34 kcal	
Energia:	79,04 kJ	
Błonnik:	41,44 g	Białko: 116,06 g
Węglowodany:	306,29 g	
W tym cukry:	47,88 g	
Tłuszcze:	90,51 g	
Kw. tł. nas.:	23,67 g	Sód: 1,65 g