



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem ⁽¹⁾(100g),
szynka gotowana ⁽²⁾(40g),
ser żółty ⁽³⁾(40g),
papryka konserwowa ⁽⁴⁾(50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł ⁽⁵⁾(16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ⁽⁶⁾(140g),
kawa zbożowa ⁽⁷⁾(250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gorczyca), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(gluten)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką ⁽¹⁾(250g),
duszona wątróbka drobiowa (120g),
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa ⁽¹⁾(200g),
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy ⁽²⁾(50g),
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł ⁽³⁾(16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ⁽⁴⁾(140g),
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g ⁽⁵⁾(100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2453,84 kcal	
Energia:	81,81 kJ	
Błonnik:	54,40 g	Białko: 108,85 g
Węglowodany:	313,22 g	
W tym cukry:	58,61 g	
Tłuszcze:	67,45 g	
Kw. tł. nas.:	29,17 g	Sód: 1,36 g