



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 śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
kalafior gotowany (120g),
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽³⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽⁴⁾,
kompot jabłkowy (250g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, orzechy), ³(mleko, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, gorczyca, jaja, gorczyca), ²(gluten, mleko, soja, jaja),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2455,12	kcal
Energia:	109,13	kJ
Błonnik:	54,45	g
Węglowodany:	351,26	g
W tym cukry:	80,99	g
Tłuszcze:	60,89	g
Kw. tł. nas.:	16,81	g
Białko:	108,93	g
Sód:	1,34	g