



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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(gorczyca, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽⁴⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	2400,08	kcal
Energia:	87,31	kJ
Błonnik:	51,09	g
Węglowodany:	321,32	g
W tym cukry:	72,57	g
Tłuszcze:	67,33	g
Kw. tł. nas.:	26,08	g
Białko:	106,33	g
Sód:	1,39	g