



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z pora i jabłka (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (200g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (34g)⁽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(gorczyca, jaja, seler), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2629,72 kcal		
Energia:	123,18 kJ		
Błonnik:	48,05 g	Białko:	122,45 g
Węglowodany:	333,75 g		
W tym cukry:	52,56 g		
Tłuszcze:	83,71 g		
Kw. tł. nas.:	24,85 g	Sód:	1,48 g