



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁷⁾,
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 (250g)⁽¹⁾,
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 (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾

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