



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (250g),
grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, łubin, jaja, mleko, soja, jaja), ²(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(gluten, jaja)

Kalorie:	2385,17 kcal	
Energia:	29,52 kJ	
Błonnik:	61,08 g	Białko: 96,32 g
Węglowodany:	334,73 g	
W tym cukry:	54,14 g	
Tłuszcze:	63,44 g	
Kw. tł. nas.:	20,14 g	Sód: 919,20 mg