



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 ekstra 82% tł (16g),
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(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 ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, gorczyca, jaja, gorczyca), ²(gluten, mleko, soja, jaja),
³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2480,61** kcal

Energia: **117,03** kJ

Błonnik: **55,18** g

Białko: **108,98** g

Węglowodany: **351,89** g

W tym cukry: **79,81** g

Tłuszcze: **82,04** g

Kw. tł. nas.: **15,44** g

Sód: **1,35** g