



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(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⁾,
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾

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

Kalorie:	2309,23 kcal	
Energia:	804,31 kJ	
Błonnik:	51,53 g	Białko: 104,20 g
Węglowodany:	314,08 g	
W tym cukry:	66,41 g	
Tłuszcze:	71,36 g	
Kw. tł. nas.:	21,84 g	Sód: 1,46 g