



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
ser twarogowy plaster (36g)⁽¹⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(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⁾,
kiełbasa lisiecka schabowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁴⁾

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

Kalorie:	2425,41	kcal	
Energia:	29,52	kJ	
Błonnik:	61,08	g	Białko: 96,38 g
Węglowodany:	332,43	g	
W tym cukry:	54,42	g	
Tłuszcze:	86,88	g	
Kw. tł. nas.:	20,14	g	Sód: 914,40 mg