



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twaróg (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty - colesław (120g),
marchewka gotowana (120g),
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, seler)

Kolacja:

sałatka śledziowa z ziemniakami (200g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (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: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten),
⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2372,44	kcal	
Energia:	764,81	kJ	
Błonnik:	44,37	g	Białko: 112,61 g
Węglowodany:	313,51	g	
W tym cukry:	56,87	g	
Tłuszcze:	86,02	g	
Kw. tł. nas.:	21,04	g	Sód: 1,22 g