



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽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)⁽²⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽³⁾,
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

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: **2604,94** kcal

Energia: **764,81** kJ

Błonnik: **44,73** g

Białko: **117,92** g

Węglowodany: **338,81** g

W tym cukry: **74,11** g

Tłuszcze: **98,20** g

Kw. tł. nas.: **24,48** g

Sód: **1,23** g