



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽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(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet schabowy (100g),
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty czerwonej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko, jaja)

Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2387,63** kcal

Energia: **768,23** kJ

Błonnik: **37,72** g

Białko: **125,03** g

Węglowodany: **281,70** g

W tym cukry: **68,49** g

Tłuszcze: **92,89** g

Kw. tł. nas.: **27,90** g

Sód: **1,37** g