



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
kalafior gotowany (120g),
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽³⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽⁴⁾,
kompot jabłkowy (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, orzechy), ³(mleko, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (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: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2481,61** kcal

Energia: **117,03** kJ

Błonnik: **55,18** g

Białko: **110,34** g

Węglowodany: **336,17** g

W tym cukry: **65,17** g

Tłuszcze: **87,88** g

Kw. tł. nas.: **14,58** g

Sód: **1,35** g