



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka z kurczaka (40g),
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽²⁾,
papryka świeża (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
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(jaja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁵⁾

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

Kalorie:	2357,82	kcal	
Energia:	772,71	kJ	
Błonnik:	54,59	g	Białko: 113,33 g
Węglowodany:	357,46	g	
W tym cukry:	76,33	g	
Tłuszcze:	59,43	g	
Kw. tł. nas.:	15,21	g	Sód: 771,85 mg