



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(gorczyca, jaja, mleko, 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)

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:	2333,63	kcal
Energia:	768,23	kJ
Błonnik:	37,60	g
Węglowodany:	289,44	g
W tym cukry:	67,50	g
Tłuszcze:	83,37	g
Kw. tł. nas.:	26,73	g
Białko:	125,42	g
Sód:	1,45	g