



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (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⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wołowy z jarzynami (140g)⁽²⁾,
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
mizeria (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie:	2469,57 kcal	
Energia:	829,82 kJ	
Błonnik:	44,73 g	Białko: 119,68 g
Węglowodany:	292,46 g	
W tym cukry:	56,72 g	
Tłuszcze:	98,43 g	Cholesterol: 84,00 mg
Kw. tł. nas.:	32,06 g	Sód: 1,52 g