



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, 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:	2421,73	kcal	
Energia:	768,23	kJ	
Błonnik:	37,72	g	Białko: 125,64 g
Węglowodany:	290,69	g	
W tym cukry:	68,40	g	
Tłuszcze:	92,49	g	
Kw. tł. nas.:	27,38	g	Sód: 1,45 g