



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁵⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁷⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gorczyca), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony panierowany fileć z kurczaka (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

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

Kalorie:	2345,19 kcal	
Energia:	801,54 kJ	
Błonnik:	37,19 g	Białko: 116,48 g
Węglowodany:	303,87 g	
W tym cukry:	50,18 g	
Tłuszcze:	83,58 g	
Kw. tł. nas.:	25,53 g	Sód: 1,62 g