



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
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(jaja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasem (120g),
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (17g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	2340,86	kcal
Energia:	123,18	kJ
Błonnik:	47,73	g
Węglowodany:	302,12	g
W tym cukry:	49,92	g
Tłuszcze:	84,98	g
Kw. tł. nas.:	18,22	g
Białko:	123,17	g
Sód:	1,25	g