



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
ser twarogowy plaster (36g)⁽¹⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (250g),
grejpfrut 1/2 szt. (100g)

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

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
pasztet pieczony (50g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁵⁾

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

Kalorie:	2345,07	kcal	
Energia:	29,52	kJ	
Błonnik:	59,84	g	Białko: 92,91 g
Węglowodany:	333,33	g	
W tym cukry:	50,34	g	
Tłuszcze:	78,97	g	
Kw. tł. nas.:	20,33	g	Sód: 885,00 mg