



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 twaróg (40g)⁽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(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
 pieczone udko z kurczaka (200g),
 ziemniaki (200g),
 surówka z kapusty - colesław (120g),
 marchewka gotowana (120g),
 kompot (250g),
 kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler)

Kolacja:

sałatka śledziowa z ziemniakami (200g)⁽¹⁾,
 kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
 ser fromage (40g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten),
⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2392,69** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **48,62** g

Białko: **113,11** g

Węglowodany: **317,76** g

W tym cukry: **55,12** g

Tłuszcze: **85,77** g

Kw. tł. nas.: **21,02** g

Sód: **1,25** g