



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem ^(100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana ^(40g)⁽²⁾,
twarożek ^(60g)⁽³⁾,
pomidor ^(60g),
rzodkiewka ^(50g),
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(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami ^(250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wołowy z jarzynami ^(140g)⁽²⁾,
kasza gryczana ^(160g),
fasolka szparagowa gotowana ^(100g),
mizeria ^(120g),
kompot jabłkowy ^(200g)

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

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem ^(200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa ^(40g)⁽²⁾,
ser żółty ^(40g)⁽³⁾,
ser twarogowy plaster ^(18g)⁽⁴⁾,
pomidor ^(60g),
masło ekstra 82% tł ^(16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ^(140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna ^(250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą ^(30g)⁽⁶⁾

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

Kalorie:	2361,37 kcal	
Energia:	829,82 kJ	
Błonnik:	44,73 g	Białko: 118,99 g
Węglowodany:	291,37 g	
W tym cukry:	56,17 g	
Tłuszcze:	87,20 g	Cholesterol: 84,00 mg
Kw. tł. nas.:	29,13 g	Sód: 1,52 g