



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka z kurczaka (40g),  
ser kanapkowy kiri (16g)<sup>(2)</sup>,  
papryka świeża (60g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(4)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany fileć z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)<sup>(3)</sup>,  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot jabłkowy (200g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(gluten, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(gluten, mleko, seler), <sup>3</sup>(mleko, siarczyny)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
serek twarogowy (80g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)<sup>(5)</sup>

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

|               |              |                  |
|---------------|--------------|------------------|
| Kalorie:      | 2428,57 kcal |                  |
| Energia:      | 50,21 kJ     |                  |
| Błonnik:      | 58,84 g      | Białko: 114,58 g |
| Węglowodany:  | 363,46 g     |                  |
| W tym cukry:  | 75,55 g      |                  |
| Tłuszcze:     | 63,59 g      |                  |
| Kw. tł. nas.: | 17,68 g      | Sód: 796,85 mg   |