



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (60g),
pomidor (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(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kalafior gotowany (120g),
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, seler), ²(seler), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (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: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	2407,17 kcal		
Energia:	99,36 kJ		
Błonnik:	61,20 g	Białko:	93,47 g
Węglowodany:	342,41 g		
W tym cukry:	62,82 g		
Tłuszcze:	82,89 g		
Kw. tł. nas.:	14,55 g	Sód:	1,33 g