



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
kielbasa lisiecka schabowa (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽⁴⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
pasta z sera feta z ziołami (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie:	2376,14 kcal	
Energia:	90,73 kJ	
Błonnik:	51,78 g	Białko: 109,06 g
Węglowodany:	328,26 g	
W tym cukry:	73,44 g	
Tłuszcze:	78,49 g	
Kw. tł. nas.:	26,67 g	Sód: 1,41 g