



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
Węglowodany:	317,76	g
W tym cukry:	55,12	g
Tłuszcze:	80,77	g
Kw. tł. nas.:	21,02	g
Białko:	113,11	g
Sód:	1,25	g