



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wieprzowy (120g),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego (120g)⁽²⁾,
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gorczyca)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie: **2477,28** kcal

Energia: **29,52** kJ

Błonnik: **42,42** g

Białko: **123,96** g

Węglowodany: **297,46** g

W tym cukry: **64,70** g

Tłuszcze: **74,94** g

Kw. tł. nas.: **31,29** g

Sód: **1,88** g