



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (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⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, seler), ²(gluten), ³(gorczyca)

Kolacja:

placki ziemniaczane ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: **2506,66** kcal

Energia: **25,86** kJ

Błonnik: **54,73** g

Białko: **82,69** g

Węglowodany: **331,25** g

W tym cukry: **34,53** g

Tłuszcze: **91,06** g

Kw. tł. nas.: **24,19** g

Sód: **1,08** g