



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
ser żółty (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten), ³(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2363,12 kcal

Energia: 28,91 kJ

Błonnik: 53,83 g

Białko: 99,92 g

Węglowodany: 325,07 g

W tym cukry: 67,99 g

Tłuszcze: 82,45 g

Kw. tł. nas.: 20,60 g

Sód: 1,40 g