



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