



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
 serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 papryka konserwowa (50g)⁽³⁾,
 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(mleko), ³(gorczyca), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
 smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
 surówka z pora i jabłka (120g)⁽⁴⁾,
 kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja), ³(gluten), ⁴(jaja, gorczyca)

Kolacja:

bigos (250g)⁽¹⁾,
 filet wędzony z indyka (40g),
 ser żółty (40g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata ziołowa (250g),
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, gorczyca), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2412,00** kcal

Energia: **35,02** kJ

Błonnik: **57,02** g

Białko: **116,72** g

Węglowodany: **333,76** g

W tym cukry: **31,92** g

Tłuszcze: **66,64** g

Kw. tł. nas.: **20,89** g

Sód: **1,39** g