



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