



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gorczyca), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony panierowany filec z kurczaka (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynka (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), ²(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2419,34** kcal

Energia: **79,04** kJ

Błonnik: **41,44** g

Białko: **116,06** g

Węglowodany: **306,29** g

W tym cukry: **47,88** g

Tłuszcze: **90,51** g

Kw. tł. nas.: **23,67** g

Sód: **1,65** g