



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
duszona wątróbka drobiowa (120g),
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2473,68** kcal

Energia: **81,81** kJ

Błonnik: **54,40** g

Białko: **108,59** g

Węglowodany: **312,01** g

W tym cukry: **57,17** g

Tłuszcze: **88,53** g

Kw. tł. nas.: **27,79** g

Sód: **1,35** g