



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (250g),
grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, tubin, jaja, mleko, soja, jaja), ²(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2405,01** kcal

Energia: **29,52** kJ

Błonnik: **61,08** g

Białko: **96,06** g

Węglowodany: **333,51** g

W tym cukry: **52,70** g

Tłuszcze: **84,28** g

Kw. tł. nas.: **18,76** g

Sód: **914,40** mg