



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasem (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (34g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2492,96** kcal

Energia: **123,18** kJ

Błonnik: **47,73** g

Białko: **121,66** g

Węglowodany: **326,64** g

W tym cukry: **51,20** g

Tłuszcze: **91,16** g

Kw. tł. nas.: **23,62** g

Sód: **1,45** g