



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
papryka świeża (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
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(jaja), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (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(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, jaja, mleko)

Kalorie: **2339,32** kcal

Energia: **28,91** kJ

Błonnik: **52,67** g

Białko: **91,25** g

Węglowodany: **348,71** g

W tym cukry: **72,00** g

Tłuszcze: **72,62** g

Kw. tł. nas.: **14,53** g

Sód: **736,25** mg