



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka wędzona (40g),
twarożek (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(mleko), ³(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

placki ziemniaczane ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
wędlina schab pieczony (40g),
ser tartare (20g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2352,34 kcal

Energia: 748,36 kJ

Błonnik: 50,96 g

Białko: 77,75 g

Węglowodany: 350,50 g

W tym cukry: 37,88 g

Tłuszcze: 85,41 g

Kw. tł. nas.: 19,45 g

Sód: 1,28 g