



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
papryka konserwowa (50g)⁽³⁾,
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
surówka z pora i jabłka (120g)⁽⁴⁾,
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

bigos (250g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2411,59** kcal

Energia: **757,52** kJ

Błonnik: **52,77** g

Białko: **115,96** g

Węglowodany: **328,30** g

W tym cukry: **32,23** g

Tłuszcze: **87,73** g

Kw. tł. nas.: **19,54** g

Sód: **1,36** g