



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽⁴⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2499,62** kcal

Energia: **87,31** kJ

Błonnik: **51,69** g

Białko: **108,67** g

Węglowodany: **326,95** g

W tym cukry: **72,43** g

Tłuszcze: **92,61** g

Kw. tł. nas.: **27,12** g

Sód: **1,39** g