



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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(seler, soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną 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 żółty wędzony (40g)⁽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: **2314,84** kcal

Energia: **748,36** kJ

Błonnik: **50,48** g

Białko: **82,95** g

Węglowodany: **325,63** g

W tym cukry: **35,07** g

Tłuszcze: **90,64** g

Kw. tł. nas.: **22,84** g

Sód: **1,05** g