



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
 pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 rzodkiewka (60g),
 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(jaja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
 duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
 ryż gotowany (160g),
 surówka z marchewki z ananasem (120g),
 kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
 szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
 ser topiony 17g (17g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2340,86** kcal

Energia: **123,18** kJ

Błonnik: **47,73** g

Białko: **123,17** g

Węglowodany: **302,12** g

W tym cukry: **49,92** g

Tłuszcze: **84,98** g

Kw. tł. nas.: **18,22** g

Sód: **1,25** g