

**PODSTAWOWA ROU****Śniadanie:**

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (80g)⁽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),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

bigos (250g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2484,49** kcal

Energia: **757,52** kJ

Błonnik: **53,85** g

Białko: **112,98** g

Węglowodany: **361,93** g

W tym cukry: **62,35** g

Tłuszcze: **88,92** g

Kw. tł. nas.: **20,58** g

Sód: **1,37** g