



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
duszona wątróbka drobiowa (120g),
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego (120g)⁽²⁾,
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler), ²(gorczyca)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2427,03** kcal

Energia: **804,31** kJ

Błonnik: **50,12** g

Białko: **102,21** g

Węglowodany: **319,64** g

W tym cukry: **74,24** g

Tłuszcze: **82,16** g

Kw. tł. nas.: **20,52** g

Sód: **1,80** g