



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
ser twarogowy plaster (36g)⁽¹⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (250g),
grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, łubin, jaja, mleko, soja, jaja), ²(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
pasztet pieczony (50g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja, seler, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten),
⁵(gluten, jaja)

Kalorie: 2493,51 kcal

Energia: 29,52 kJ

Błonnik: 59,84 g

Białko: 94,02 g

Węglowodany: 336,53 g

W tym cukry: 52,11 g

Tłuszcze: 93,52 g

Kw. tł. nas.: 24,59 g

Sód: 885,00 mg