



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
 ogórek konserwowy (50g)⁽⁵⁾,
 pomidor (60g),
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
 kakao na mleku (250g)⁽⁷⁾,
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gorczyca), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
 smażony panierowany filet z kurczaka (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
 kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
 sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽³⁾,
 serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), ²(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ³(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2365,44** kcal

Energia: **79,04** kJ

Błonnik: **41,44** g

Białko: **116,98** g

Węglowodany: **308,12** g

W tym cukry: **48,43** g

Tłuszcze: **83,33** g

Kw. tł. nas.: **25,51** g

Sód: **1,65** g