



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),
 melon (150g)

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: **2474,14 kcal**

Energia: **35,02 kJ**

Błonnik: **56,90 g**

Białko: **113,12 g**

Węglowodany: **345,78 g**

W tym cukry: **46,20 g**

Tłuszcze: **88,43 g**

Kw. tł. nas.: **20,73 g**

Sód: **1,40 g**