



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, seler), ³(gluten)

Kolacja:

makaron z mięsem i jarzynami (250g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: 2309,16 kcal

Energia: 50,21 kJ

Błonnik: 52,90 g

Białko: 118,79 g

Węglowodany: 321,62 g

W tym cukry: 26,27 g

Tłuszcze: 54,02 g

Kw. tł. nas.: 18,04 g

Sód: 1,34 g