



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (250g),
grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2245,00 kcal

Energia: 29,52 kJ

Błonnik: 55,92 g

Białko: 89,26 g

Węglowodany: 311,65 g

W tym cukry: 52,34 g

Tłuszcze: 62,53 g

Kw. tł. nas.: 20,06 g

Sód: 906,75 mg