



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
marchewka (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (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(seler), ³(mleko, seler)

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynka (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2213,18 kcal

Energia: 94,84 kJ

Błonnik: 43,68 g

Białko: 110,93 g

Węglowodany: 309,97 g

W tym cukry: 61,09 g

Tłuszcze: 52,26 g

Kw. tł. nas.: 21,64 g

Sód: 1,26 g