



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, seler), ²(seler), ³(gorczyca), ⁴(gluten, mleko)

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2264,58** kcal

Energia: **41,66** kJ

Błonnik: **50,44** g

Białko: **86,95** g

Węglowodany: **331,13** g

W tym cukry: **65,43** g

Tłuszcze: **62,07** g

Kw. tł. nas.: **16,71** g

Sód: **1,29** g