



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (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⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2181,06 kcal

Energia: 97,61 kJ

Błonnik: 51,18 g

Białko: 101,18 g

Węglowodany: 285,84 g

W tym cukry: 58,58 g

Tłuszcze: 54,60 g

Kw. tł. nas.: 19,52 g

Sód: 1,19 g