



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
 serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 marchewka (120g),
 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(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 buraczki puree (120g)⁽³⁾,
 sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽⁴⁾,
 kompot (200g),
 melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
 szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
 herbata owocowa (200g),
 dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie: **2290,98** kcal

Energia: **50,21** kJ

Błonnik: **40,62** g

Białko: **105,05** g

Węglowodany: **320,13** g

W tym cukry: **80,41** g

Tłuszcze: **60,49** g

Kw. tł. nas.: **25,04** g

Sód: **1,26** g