



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
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(pszenica, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
filet z miruny w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
szpinak puree (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, mleko, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)⁽¹⁾,
sałatka grecka (200g)⁽²⁾,
ogonówka (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2293,01 kcal

Energia: 62,43 kJ

Błonnik: 38,64 g

Białko: 96,20 g

Węglowodany: 324,79 g

W tym cukry: 44,03 g

Tłuszcze: 55,34 g

Kw. tł. nas.: 22,48 g

Sód: 1,03 g