



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
ser żółty (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2389,72 kcal		
Energia:	28,91 kJ		
Błonnik:	53,11 g	Białko:	95,23 g
Węglowodany:	316,22 g		
W tym cukry:	66,98 g		
Tłuszcze:	90,38 g		
Kw. tł. nas.:	21,07 g	Sód:	1,29 g