



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (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⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchewka gotowana (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler), ³(gluten)

Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2385,53 kcal	
Energia:	61,17 kJ	
Błonnik:	45,52 g	Białko: 120,13 g
Węglowodany:	320,87 g	
W tym cukry:	58,70 g	
Tłuszcze:	63,06 g	
Kw. tł. nas.:	23,30 g	Sód: 1,16 g