



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
 serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
 rzodkiew biała (50g),
 pomidor (60g),
 sałata (3g),
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (250g),
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
 brokuły gotowane (120g),
 kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

makaron z mięsem i jarzynami (250g)⁽¹⁾,
 filet wędzony z indyka (40g),
 ser żółty (40g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata ziołowa (250g),
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2309,16** kcal

Energia: **50,21** kJ

Błonnik: **52,90** g

Białko: **118,79** g

Węglowodany: **321,62** g

W tym cukry: **26,27** g

Tłuszcze: **54,02** g

Kw. tł. nas.: **18,04** g

Sód: **1,34** g