



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (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⁾,
 herbata czarna (250g),
 jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁶⁾,
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
 duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
 kasza gryczana (160g),
 sałatka z buraków i jabłek (120g),
 marchew mini (120g),
 kompot jabłkowy (250g),
 pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
 szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
 ser żółty (40g)⁽²⁾,
 ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2289,28** kcal

Energia: **44,71** kJ

Błonnik: **53,47** g

Białko: **118,04** g

Węglowodany: **305,59** g

W tym cukry: **80,84** g

Tłuszcze: **56,01** g

Kw. tł. nas.: **23,85** g

Sód: **1,08** g