



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 marchewka (60g),
 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⁾,
 gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
 kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
 sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
 kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
 serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
 herbata czarna (250g),
 dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2213,18** kcal

Energia: **94,84** kJ

Błonnik: **43,68** g

Białko: **110,93** g

Węglowodany: **309,97** g

W tym cukry: **61,09** g

Tłuszcze: **52,26** g

Kw. tł. nas.: **21,64** g

Sód: **1,26** g