



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica 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