



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(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 ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2405,37** kcal

Energia: **61,17** kJ

Błonnik: **45,52** g

Białko: **119,87** g

Węglowodany: **319,65** g

W tym cukry: **57,26** g

Tłuszcze: **84,15** g

Kw. tł. nas.: **21,93** g

Sód: **1,16** g