



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
marchewka (120g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
buraczki puree (120g)⁽³⁾,
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽⁴⁾,
kompot (200g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko, jaja), ²(gluten, jaja, seler), ³(gluten),
⁴(gorczyca)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2310,82** kcal

Energia: **50,21** kJ

Błonnik: **40,62** g

Białko: **104,80** g

Węglowodany: **318,92** g

W tym cukry: **78,97** g

Tłuszcze: **81,33** g

Kw. tł. nas.: **23,66** g

Sód: **1,26** g