



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽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(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
kalafior gotowany (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

makaron z sosem truskawkowym (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2465,48** kcal

Energia: **75,13** kJ

Błonnik: **40,98** g

Białko: **116,48** g

Węglowodany: **345,70** g

W tym cukry: **70,13** g

Tłuszcze: **76,53** g

Kw. tł. nas.: **22,62** g

Sód: **1,22** g