



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(gluten)

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g),
kasza jęczmienna (160g)⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (250g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

leniwe pierogi (250g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie: **2337,92** kcal

Energia: **28,91** kJ

Błonnik: **53,19** g

Białko: **111,30** g

Węglowodany: **339,51** g

W tym cukry: **53,17** g

Tłuszcze: **71,64** g

Kw. tł. nas.: **18,66** g

Sód: **880,10** mg