



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
kielbasa lisecka schabowa (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽⁴⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
pasta z sera feta z ziołami (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2272,89** kcal

Energia: **82,18** kJ

Błonnik: **51,10** g

Białko: **105,14** g

Węglowodany: **314,64** g

W tym cukry: **72,13** g

Tłuszcze: **75,37** g

Kw. tł. nas.: **24,73** g

Sód: **1,41** g