



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (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⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
sałatka z buraków i jabłek (120g),
marchew mini (120g),
kompot jabłkowy (250g),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)⁽¹⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽²⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2246,42** kcal

Energia: **44,71** kJ

Błonnik: **49,92** g

Białko: **112,94** g

Węglowodany: **307,22** g

W tym cukry: **85,50** g

Tłuszcze: **76,37** g

Kw. tł. nas.: **22,07** g

Sód: **1,08** g