



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
marchewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynka (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, seler), ²(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ³(soja),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2256,97** kcal

Energia: **817,34** kJ

Błonnik: **39,79** g

Białko: **113,53** g

Węglowodany: **306,28** g

W tym cukry: **62,09** g

Tłuszcze: **76,17** g

Kw. tł. nas.: **22,73** g

Sód: **1,23** g