



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka wędzona (40g),
twarożek (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
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(jaja), ²(mleko), ³(gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

gotowany fileć z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
wędlina schab pieczony (40g),
ser tartare (20g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryby, seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2379,27** kcal

Energia: **764,16** kJ

Błonnik: **48,47** g

Białko: **95,80** g

Węglowodany: **339,42** g

W tym cukry: **54,32** g

Tłuszcze: **85,28** g

Kw. tł. nas.: **17,26** g

Sód: **1,48** g