



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
jajko gotowane (50g)⁽²⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(jaja), ³(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(ryby, seler), ³(mleko)

Kolacja:

makaron z serem (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2326,02 kcal	
Energia:	788,51 kJ	
Błonnik:	45,71 g	Białko: 113,46 g
Węglowodany:	347,49 g	
W tym cukry:	60,02 g	
Tłuszcze:	67,48 g	
Kw. tł. nas.:	23,32 g	Sód: 1,14 g