



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata zielona z sosem jogurtowym (80g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot jabłkowy (250g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2378,86** kcal

Energia: **789,73** kJ

Błonnik: **49,01** g

Białko: **117,47** g

Węglowodany: **313,91** g

W tym cukry: **52,79** g

Tłuszcze: **87,56** g

Kw. tł. nas.: **18,61** g

Sód: **933,90** mg