



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (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⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2210,25** kcal

Energia: **820,11** kJ

Błonnik: **47,57** g

Białko: **100,64** g

Węglowodany: **287,38** g

W tym cukry: **64,89** g

Tłuszcze: **75,96** g

Kw. tł. nas.: **18,19** g

Sód: **1,16** g