



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
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(jaja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasek (120g),
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, mleko, seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (17g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2367,56** kcal

Energia: **123,18** kJ

Błonnik: **47,73** g

Białko: **120,36** g

Węglowodany: **314,78** g

W tym cukry: **39,68** g

Tłuszcze: **82,93** g

Kw. tł. nas.: **17,17** g

Sód: **1,45** g