



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (80g)⁽²⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (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 krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, seler), ³(gluten)

Kolacja:

makaron z mięsem i jarzynami (250g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2394,55** kcal

Energia: **772,71** kJ

Błonnik: **48,65** g

Białko: **119,55** g

Węglowodany: **333,50** g

W tym cukry: **42,35** g

Tłuszcze: **76,88** g

Kw. tł. nas.: **18,18** g

Sód: **1,33** g