



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twaróg (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchewka gotowana (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(seler), ³(gluten)

Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2349,37 kcal	
Energia:	783,67 kJ	
Błonnik:	41,27 g	Białko: 115,80 g
Węglowodany:	312,02 g	
W tym cukry:	58,18 g	
Tłuszcze:	83,52 g	
Kw. tł. nas.:	21,46 g	Sód: 1,10 g