



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
 ser twarogowy plaster (36g)⁽¹⁾,
 ser żółty wędzony (40g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 sałata (3g),
 rzodkiew biała (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
 herbata czarna (250g),
 jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾,
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)⁽¹⁾,
 pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
 kasza gryczana (160g),
 surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot jabłkowy (250g),
 grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
 wędlina kurczak w galarecie (50g),
 serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
 herbata owocowa (250g),
 dodatkowy posiłek: bułka drożdżowa (80g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2383,26 kcal

Energia: 421,67 kJ

Błonnik: 58,69 g

Białko: 95,56 g

Węglowodany: 335,27 g

W tym cukry: 51,47 g

Tłuszcze: 82,36 g

Cholesterol: 2,15 mg

Kw. tł. nas.: 21,69 g

Sód: 885,00 mg