



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem ⁽¹⁾_(100g),
szynka gotowana ⁽²⁾_(40g),
twarożek ⁽³⁾_(60g),
rzodkiewka _(50g),
pomidor _(60g),
sałata _(3g),
masło ekstra 82% tł _(16g),
dżem _(20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ⁽⁴⁾_(140g),
kawa zbożowa na mleku ⁽⁵⁾_(250g),
woda mineralna _(500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami ⁽¹⁾_(250g),
duszony gulasz wołowy z jarzynami ⁽²⁾_(140g),
kasza gryczana _(160g),
fasolka szparagowa gotowana _(100g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym ⁽³⁾_(80g),
kompot jabłkowy _(200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem ⁽¹⁾_(200g),
polędwica drobiowa ⁽²⁾_(40g),
ser twarogowy plaster ⁽³⁾_(18g),
ser żółty ⁽⁴⁾_(40g),
pomidor _(60g),
masło ekstra 82% tł _(16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ⁽⁵⁾_(140g),
herbata czarna _(250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą ⁽⁶⁾_(30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie: **2348,74** kcal

Energia: **838,53** kJ

Błonnik: **43,87** g

Białko: **120,00** g

Węglowodany: **295,54** g

W tym cukry: **56,70** g

Tłuszcze: **83,25** g

Cholesterol: **84,00** mg

Kw. tł. nas.: **29,49** g

Sód: **1,50** g