



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g),
twarożek (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
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(pszenica, soja, mleko), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
sałatka z buraków i jabłek (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (250g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)⁽¹⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽²⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: 2370,32 kcal

Energia: 28,91 kJ

Błonnik: 51,94 g

Białko: 119,83 g

Węglowodany: 316,65 g

W tym cukry: 72,98 g

Tłuszcze: 77,69 g

Kw. tł. nas.: 22,27 g

Sód: 1,24 g