



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, mleko, jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten)

Obiad:

zupa szczawiowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata zielona z sosem jogurtowym (80g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot jabłkowy (250g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁵⁾

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

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, siarczyny), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2301,41 kcal	
Energia:	67,23 kJ	
Błonnik:	46,01 g	Białko: 115,74 g
Węglowodany:	304,80 g	
W tym cukry:	51,76 g	
Tłuszcze:	65,95 g	
Kw. tł. nas.:	19,97 g	Sód: 1,25 g