



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (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, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽⁴⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	2373,83	kcal
Energia:	78,76	kJ
Błonnik:	50,65	g
Węglowodany:	313,67	g
W tym cukry:	72,54	g
Tłuszcze:	68,38	g
Kw. tł. nas.:	26,56	g
Białko:	104,91	g
Sód:	1,39	g