



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
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(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wieprzowy (120g),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
ser żółty (40g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie:	2428,38	kcal
Energia:	29,52	kJ
Błonnik:	43,81	g
Węglowodany:	302,00	g
W tym cukry:	59,15	g
Tłuszcze:	67,15	g
Kw. tł. nas.:	30,76	g
Białko:	127,16	g
Sód:	1,60	g