



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (200g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

makaron po włosku z kielbasą i sosem pomidorowym (250g)⁽¹⁾,
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

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

Kalorie:	2338,65	kcal	
Energia:	42,31	kJ	
Błonnik:	51,66	g	Białko: 106,81 g
Węglowodany:	323,85	g	
W tym cukry:	44,06	g	
Tłuszcze:	88,70	g	
Kw. tł. nas.:	18,98	g	Sód: 697,85 mg