



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
jajko gotowane (100g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
schab wędzony (40g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
ćwikła (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (200g),
jabłecznik 1 porcja (50g),
babka 1 porcja (40g)

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

Obiad:

żurek (500g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
sernik 1 porcja (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, pszenica, seler, jaja, soja, gorczyca), ²(seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
szynka wiejska (40g),
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)

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

Kalorie:	2695,49	kcal
Energia:	98,83	kJ
Błonnik:	50,93	g
Węglowodany:	319,95	g
W tym cukry:	75,32	g
Tłuszcze:	110,21	g
Kw. tł. nas.:	20,98	g
Białko:	135,07	g
Sód:	1,19	g