



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja, seler), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica,
orzechy, mleko)

Kalorie:	2355,72 kcal		
Energia:	58,11 kJ		
Błonnik:	41,23 g	Białko:	110,22 g
Węglowodany:	337,99 g		
W tym cukry:	54,86 g		
Tłuszcze:	71,84 g		
Kw. tł. nas.:	20,49 g	Sód:	1,08 g