



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 śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot (250g)

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

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2400,98 kcal	
Energia:	50,21 kJ	
Błonnik:	38,65 g	Białko: 123,95 g
Węglowodany:	324,03 g	
W tym cukry:	53,22 g	
Tłuszcze:	60,85 g	
Kw. tł. nas.:	23,58 g	Sód: 954,90 mg