



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 (60g),
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(soja), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (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(gluten, seler), ²(seler)

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: **2407,82** kcal

Energia: **816,11** kJ

Błonnik: **34,85** g

Białko: **129,33** g

Węglowodany: **315,38** g

W tym cukry: **50,69** g

Tłuszcze: **81,73** g

Kw. tł. nas.: **21,92** g

Sód: **916,35** mg