



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gorczyca, jaja, mleko, mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
kalafior gotowany (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot (200g)

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

Kolacja:

makaron z sosem truskawkowym (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	2399,13 kcal	
Energia:	797,63 kJ	
Błonnik:	36,73 g	Białko: 114,73 g
Węglowodany:	333,42 g	
W tym cukry:	71,89 g	
Tłuszcze:	75,67 g	
Kw. tł. nas.:	21,98 g	Sód: 1,12 g