



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kalafior gotowany (120g),
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (250g)

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

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	2345,27	kcal	
Energia:	115,16	kJ	
Błonnik:	56,47	g	Białko: 83,98 g
Węglowodany:	335,04	g	
W tym cukry:	63,08	g	
Tłuszcze:	85,95	g	
Kw. tł. nas.:	16,82	g	Sód: 1,38 g