



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 kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (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, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(seler)

Kolacja:

makaron po bolońsku (250g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2364,07	kcal	
Energia:	772,71	kJ	
Błonnik:	35,82	g	Białko: 131,87 g
Węglowodany:	300,50	g	
W tym cukry:	51,81	g	
Tłuszcze:	82,66	g	
Kw. tł. nas.:	21,59	g	Sód: 917,85 mg