



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka wędzona (40g),
twarożek (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
marchewka gotowana (120g)⁽³⁾,
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)⁽¹⁾,
wędlina schab pieczony (40g),
ser tartare (20g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	2415,62 kcal	
Energia:	748,36 kJ	
Błonnik:	46,35 g	Białko: 88,67 g
Węglowodany:	359,17 g	
W tym cukry:	68,50 g	
Tłuszcze:	83,00 g	
Kw. tł. nas.:	19,62 g	Sód: 1,32 g