



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z indyka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁴⁾

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

Kalorie:	2225,79	kcal	
Energia:	837,13	kJ	
Błonnik:	43,97	g	Białko: 98,01 g
Węglowodany:	286,60	g	
W tym cukry:	69,47	g	
Tłuszcze:	79,28	g	
Kw. tł. nas.:	21,33	g	Sód: 1,15 g