



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(seler, soja), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(gluten)

Obiad:

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(mleko)

Kolacja:

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

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gorczyca, jaja, seler), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(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     |