



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

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

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

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami ⁽¹⁾(250g),
duszony gulasz wołowy z jarzynami ⁽²⁾(140g),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym ⁽³⁾(80g),
kompot jabłkowy (200g)

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

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem ⁽¹⁾(200g),
polędwica drobiowa ⁽²⁾(40g),
ser twarogowy plaster ⁽³⁾(18g),
ser żółty ⁽⁴⁾(40g),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy ⁽⁵⁾(140g),
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą ⁽⁶⁾(30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Kalorie:	2386,84	kcal
Energia:	838,53	kJ
Błonnik:	43,87	g
Węglowodany:	295,58	g
W tym cukry:	56,70	g
Tłuszcze:	87,58	g
Kw. tł. nas.:	29,49	g
Białko:	120,05	g
Cholesterol:	84,00	mg
Sód:	1,50	g