



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(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:	2319,62	kcal
Energia:	114,63	kJ
Błonnik:	54,70	g
Węglowodany:	326,97	g
W tym cukry:	69,86	g
Tłuszcze:	72,47	g
Kw. tł. nas.:	21,32	g
Białko:	96,16	g
Sód:	1,21	g