



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾

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

Kolacja:

makaron z serem (250g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	2361,18 kcal	
Energia:	50,21 kJ	
Błonnik:	51,65 g	Białko: 117,21 g
Węglowodany:	358,66 g	
W tym cukry:	69,12 g	
Tłuszcze:	43,83 g	
Kw. tł. nas.:	25,44 g	Sód: 1,14 g