

**LEKKOSTRAWNA ROU****Śniadanie:**

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza"⁽¹⁾,
ogonówka⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser)⁽³⁾,
rzodkiew biała,
pomidor,
sałata,
masło ekstra 82% tł,
dżem ,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata czarna,
woda mineralna

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną⁽¹⁾,
gotowany fileć z miruny w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki ,
surówka z marchewki z jabłkiem⁽³⁾,
brokuły gotowane,
kompot ,
koktajl mleczno-owocowy⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(ryby, seler), ³(mleko), ⁴(mleko)

Kolacja:

makaron z serem⁽¹⁾,
polędwica sopocka⁽²⁾,
ser topiony plaster⁽³⁾,
pomidor,
masło ekstra 82% tł,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata ziołowa,
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2337,07** kcal

Energia: **66,01** kJ

Błonnik: **48,27** g

Białko: **116,33** g

Węglowodany: **341,55** g

W tym cukry: **68,44** g

Tłuszcze: **68,27** g

Kw. tł. nas.: **26,39** g

Sód: **1,15** g