



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (200g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

jajka w sosie jogurtowo-koperkowym (120g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie: **2400,97** kcal

Energia: **69,11** kJ

Błonnik: **48,73** g

Białko: **103,92** g

Węglowodany: **343,93** g

W tym cukry: **63,92** g

Tłuszcze: **79,36** g

Kw. tł. nas.: **22,19** g

Sód: **1,21** g