



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kakao na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(gluten, jaja, gorczyca, seler), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowane udko z kurczaka (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchewka gotowana (120g)<sup>(3)</sup>,  
brokuły gotowane (120g),  
kompot (200g),  
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(gluten)

### Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, mleko), <sup>2</sup>(gluten, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2405,37** kcal

Energia: **61,17** kJ

Błonnik: **45,52** g

Białko: **119,87** g

Węglowodany: **319,65** g

W tym cukry: **57,26** g

Tłuszcze: **84,15** g

Kw. tł. nas.: **21,93** g

Sód: **1,16** g