



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser kanapkowy (deliser) (16g)<sup>(3)</sup>,  
rzodkiew biała (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)<sup>(3)</sup>,  
brokuły gotowane (120g),  
kompot (200g),  
koktajl mleczno-owocowy (200g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(ryby, seler), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko)

### Kolacja:

makaron z serem (250g)<sup>(1)</sup>,  
połudwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata ziołowa (250g),  
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2435,87** kcal

Energia: **66,01** kJ

Błonnik: **51,40** g

Białko: **119,69** g

Węglowodany: **361,13** g

W tym cukry: **69,38** g

Tłuszcze: **68,77** g

Kw. tł. nas.: **26,39** g

Sód: **1,16** g