



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (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>,  
herbata czarna (200g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2380,72** kcal

Energia: **791,61** kJ

Błonnik: **44,48** g

Białko: **103,42** g

Węglowodany: **339,68** g

W tym cukry: **65,67** g

Tłuszcze: **79,61** g

Kw. tł. nas.: **22,21** g

Sód: **1,19** g