



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiew biała (50g),  
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>(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), <sup>2</sup>(gluten, jaja, gorczyca, seler),  
<sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)<sup>(1)</sup>,  
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchew mini (120g),  
kalafior gotowany (120g),  
kompot (200g),  
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

makaron po włosku z kielbasą i sosem pomidorowym (250g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)<sup>(2)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2318,40** kcal

Energia: **764,81** kJ

Błonnik: **47,41** g

Białko: **106,31** g

Węglowodany: **319,60** g

W tym cukry: **45,81** g

Tłuszcze: **88,95** g

Kw. tł. nas.: **19,00** g

Sód: **672,85** mg