



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (80g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (60g),  
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 pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (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>,  
połędwica sopočka (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:      | 2379,07 | kcal |
| Energia:      | 827,11  | kJ   |
| Błonnik:      | 44,31   | g    |
| Węglowodany:  | 332,99  | g    |
| W tym cukry:  | 63,34   | g    |
| Tłuszcze:     | 80,68   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 22,76   | g    |
| Białko:       | 108,11  | g    |
| Sód:          | 1,18    | g    |