



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twaróg (40g)<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:      | 2369,62 kcal |                  |
| Energia:      | 61,17 kJ     |                  |
| Błonnik:      | 45,52 g      | Białko: 116,30 g |
| Węglowodany:  | 316,27 g     |                  |
| W tym cukry:  | 56,43 g      |                  |
| Tłuszcze:     | 83,27 g      |                  |
| Kw. tł. nas.: | 21,44 g      | Sód: 1,13 g      |