



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (200g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(ryby, seler), ³(gluten, mleko),
⁴(gluten)

Kolacja:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie:	2399,32	kcal
Energia:	104,61	kJ
Błonnik:	48,56	g
Węglowodany:	337,24	g
W tym cukry:	61,59	g
Tłuszcze:	80,43	g
Kw. tł. nas.:	22,74	g
Białko:	108,61	g
Sód:	1,21	g