



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
 polędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
 serek twarogowy (50g)<sup>(3)</sup>,  
 pomidor (60g),  
 marchewka (120g),  
 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>(mleko), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
 ziemniaki (200g),  
 sałatka z buraków i jabłek (120g),  
 fasolka szparagowa gotowana (100g),  
 kompot (200g),  
 melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)<sup>(1)</sup>,  
 szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
 ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
 ser tartare (20g)<sup>(4)</sup>,  
 masło ekstra 82% tł (16g),  
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
 herbata owocowa (200g),  
 dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten), <sup>6</sup>(mleko)

Kalorie: 2217,32 kcal

Energia: 50,21 kJ

Błonnik: 45,19 g

Białko: 104,90 g

Węglowodany: 320,50 g

W tym cukry: 77,64 g

Tłuszcze: 71,75 g

Kw. tł. nas.: 23,11 g

Sód: 1,26 g