



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<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>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka gotowana (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot (250g),  
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)<sup>(1)</sup>,  
wędlina schab pieczony (40g),  
ser tartare (20g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata owocowa (200g),  
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(ryby, seler), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2257,62** kcal

Energia: **41,66** kJ

Błonnik: **50,44** g

Białko: **87,86** g

Węglowodany: **329,88** g

W tym cukry: **64,27** g

Tłuszcze: **79,60** g

Kw. tł. nas.: **16,61** g

Sód: **1,28** g