



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa krakowska (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiew biała (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gorczyca, jaja, mleko, jaja), <sup>2</sup>(pszenica, soja, mleko), <sup>3</sup>(mleko),  
<sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany schab w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata zielona z sosem jogurtowym (80g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka gotowana (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot jabłkowy (250g),  
koktajl mleczno-owocowy (200g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2399,11** kcal

Energia: **67,23** kJ

Błonnik: **53,26** g

Białko: **117,97** g

Węglowodany: **318,16** g

W tym cukry: **51,04** g

Tłuszcze: **87,31** g

Kw. tł. nas.: **18,58** g

Sód: **958,90** mg