



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (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>,  
kawa zbożowa (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchew mini (120g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot jabłkowy (200g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
serek śmietankowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2200,90** kcal

Energia: **97,61** kJ

Błonnik: **51,18** g

Białko: **100,92** g

Węglowodany: **284,63** g

W tym cukry: **57,14** g

Tłuszcze: **75,69** g

Kw. tł. nas.: **18,14** g

Sód: **1,18** g