



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek zielony (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowane udko z kurczaka (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g),  
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(seler)

### Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2420,07** kcal

Energia: **93,61** kJ

Błonnik: **39,00** g

Białko: **126,11** g

Węglowodany: **320,75** g

W tym cukry: **49,14** g

Tłuszcze: **81,73** g

Kw. tł. nas.: **22,30** g

Sód: **940,55** mg