



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica 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),  
buraczki puree (120g)<sup>(3)</sup>,  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(4)</sup>,  
kompot (200g),  
melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### 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: **2310,82** kcal

Energia: **50,21** kJ

Błonnik: **40,62** g

Białko: **104,80** g

Węglowodany: **318,92** g

W tym cukry: **78,97** g

Tłuszcze: **81,33** g

Kw. tł. nas.: **23,66** g

Sód: **1,26** g