



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
serek twarogowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
rzodkiew biała (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchewka z groszkiem (120g)<sup>(3)</sup>,  
brokuły gotowane (120g),  
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

makaron z mięsem i jarzynami (250g)<sup>(1)</sup>,  
filet wędzony z indyka (40g),  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata ziołowa (250g),  
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2308,75** kcal

Energia: **772,71** kJ

Błonnik: **48,65** g

Białko: **118,04** g

Węglowodany: **316,16** g

W tym cukry: **26,58** g

Tłuszcze: **75,11** g

Kw. tł. nas.: **16,68** g

Sód: **1,31** g