



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica drobiowa (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>,  
herbata czarna (250g),  
jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),  
kasza gryczana (160g),  
sałatka z buraków i jabłek (120g),  
marchew mini (120g),  
kompot jabłkowy (250g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),  
szynka drobiowa (40g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser kanapkowy (kiri) (16g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2309,12** kcal

Energia: **44,71** kJ

Błonnik: **53,47** g

Białko: **117,79** g

Węglowodany: **304,38** g

W tym cukry: **79,40** g

Tłuszcze: **77,10** g

Kw. tł. nas.: **22,47** g

Sód: **1,08** g