



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
rzodkiewka (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszony gulasz wieprzowy (120g),  
kasza gryczana (160g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
brokuły gotowane (120g),  
kompot jabłkowy (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler)

### Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser twarogowy plaster (18g)<sup>(3)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, mleko),  
<sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten), <sup>6</sup>(mleko)

Kalorie: **2379,22** kcal

Energia: **29,52** kJ

Błonnik: **43,81** g

Białko: **122,22** g

Węglowodany: **300,46** g

W tym cukry: **56,21** g

Tłuszcze: **83,65** g

Kw. tł. nas.: **26,75** g

Sód: **1,59** g