



## LEKKOSTRAWNA ROU

### Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu i szynki (80g)<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>,  
kakao na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany schab w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
kalafior gotowany (120g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)<sup>(3)</sup>,  
kompot (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Kolacja:

makaron z sosem truskawkowym (250g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek kiszony (50g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

Kalorie: **2324,73** kcal

Energia: **797,63** kJ

Błonnik: **36,73** g

Białko: **112,48** g

Węglowodany: **318,01** g

W tym cukry: **71,28** g

Tłuszcze: **76,05** g

Kw. tł. nas.: **22,50** g

Sód: **998,70** mg