



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem <sup>(1)</sup>(100g),  
szynka gotowana <sup>(2)</sup>(40g),  
twarożek <sup>(3)</sup>(60g),  
rzodkiewka (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy <sup>(4)</sup>(140g),  
kawa zbożowa na mleku <sup>(5)</sup>(250g),  
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 <sup>(1)</sup>(250g),  
duszony gulasz wołowy z jarzynami <sup>(2)</sup>(140g),  
kasza gryczana (160g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym <sup>(3)</sup>(80g),  
kompot jabłkowy (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(seler ), <sup>2</sup>(gluten, seler ), <sup>3</sup>(mleko )

Kolacja:

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

*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:      | 2386,84 kcal |                       |
| Energia:      | 838,53 kJ    |                       |
| Błonnik:      | 43,87 g      | Białko: 120,05 g      |
| Węglowodany:  | 295,58 g     |                       |
| W tym cukry:  | 56,70 g      |                       |
| Tłuszcze:     | 87,58 g      | Cholesterol: 84,00 mg |
| Kw. tł. nas.: | 29,49 g      | Sód: 1,50 g           |