



# ŚWIĘTO GĘSINY W GROBLICACH!!!

## „Na Morcina Najlepszego Gęsinina”

**10-11.11.2017 lub 11-12.11.2017**

### CENNIK:

POKÓJ STANDARD : **129** zł/osoba

POKÓJ COMFORT : **159** zł/osoba

POKÓJ SUPERIOR : **189** zł/osoba



### W ramach pobytu:

- 1 nocleg w komfortowych pokojach
- 1 śniadanie w formie bufetu w godz. 8.00-10.00
- kolejna doba hotelowa z extra **rabatem 20%**
- poczęstunek kieliszkiem wódki regionalnej
- 1 obiad w formie bufetu w godz. 14.00 -17.00 :
  - rosół z gęsi, krupnik na gęsinie
  - udko z gęsi
  - pierś z gęsi podawana z żurawiną
  - pierś z gęsi w sosie grzybowym
  - bigos z gęsiną
  - pierogi z gęsiną
  - dodatki : kluseczki śląskie, „ fusate” kluski , kasza gryczana, buraczki, czerwona kapusta, ogórki kiszane
- **bezpłatny wstęp do Strefy Relaksu :**  
Sauna, Jacuzzi, Salka Fitness
- **SOBOTNIA NIESPODZIANKA : występ Kapeli Góralskiej**

## ***Gęsina choć tłusta, to nie szkodzi!***

- Gęsina jest dwa razy bardziej kaloryczna niż mięso z kurczaka, dlatego wielu odstrasza. **Niesłusznie!** Wprawdzie zawiera więcej tłuszczu, ale głównie są to tłuszcze jedno- i wielonienasycone, których nie należy się obawiać.
- W gęsinie jest dużo kwasów jedno- i wielonienasyconych, w tym znacznie więcej korzystnych dla serca kwasów omega-3 i omega-6 w porównaniu z mięsem indyjskim lub kurczym. Kwasy te wpływają m. in. na obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL) we krwi, a podwyższenie dobrego (HDL), ponadto wspomagają pracę mózgu. Dlatego też gęsina rekomendowana jest dla osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe.
- Mięso z gęsi zawiera bardzo dużo białka
- Warto także docenić to, że mięso z gęsi dostarcza wielu cennych witamin – A, E, witaminy z grupy B, zwłaszcza niacyny – oraz składników mineralnych: potasu, fosforu, żelaza, magnezu, cynku, przez co wpływa na wydolność organizmu.
- Niektóre badania wskazują również na pozytywny wpływ gęsiny na samopoczucie i zaburzenia nastroju, a tłuszcz gęsi uznaje się za afrodyzjak. Warto też zwrócić uwagę, że ekologiczny sposób hodowli zapewnia brak sztucznych barwników i środków chemicznych w mięsie.
- Gęś nie je byle czego  
Gęś jest wybredna jeśli chodzi o pożywienie i nie weźmie byle czego... do dzioba. Żywi się głównie owsem i trawą. Cechuje ją także większa niż kurę czy kaczkę odporność.

**ZATEM JEDZMY GĘSI NA ZDROWIE!  
SMACZNEGO!**

**Rezerwacje: tel.505-080-490  
[www.groblice.com.pl](http://www.groblice.com.pl)**

