



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(4)</sup>,  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka gotowana (120g),  
kompot (250g),  
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

placki ziemniaczane ze śmietaną (250g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty wędzony (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(4)</sup>,  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2342,05** kcal

Energia: **25,86** kJ

Błonnik: **54,73** g

Białko: **82,55** g

Węglowodany: **331,13** g

W tym cukry: **34,48** g

Tłuszcze: **72,86** g

Kw. tł. nas.: **22,91** g

Sód: **1,08** g