



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser twarogowy plaster (18g)<sup>(3)</sup>,  
rzodkiew biała (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(4)</sup>,  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(6)</sup>,  
woda mineralna (500g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(mleko, ryby), <sup>2</sup>(gluten, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten),  
<sup>6</sup>(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)<sup>(2)</sup>,  
kalafior gotowany (120g),  
surówka z warzyw mieszanych (120g)<sup>(3)</sup>,  
kasza jęczmienna (160g)<sup>(4)</sup>,  
kompot jabłkowy (250g),  
melon (150g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(gluten, orzechy), <sup>3</sup>(mleko, seler), <sup>4</sup>(gluten)

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka konserwowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (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 czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gluten, gorczyca, jaja, gorczyca), <sup>2</sup>(gluten, mleko, soja, jaja),  
<sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten)

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2455,12 | kcal |
| Energia:      | 109,13  | kJ   |
| Błonnik:      | 54,45   | g    |
| Węglowodany:  | 351,26  | g    |
| W tym cukry:  | 80,99   | g    |
| Tłuszcze:     | 60,89   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 16,81   | g    |
| Białko:       | 108,93  | g    |
| Sód:          | 1,34    | g    |