



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
papryka konserwowa (50g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(5)</sup>,  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(6)</sup>,  
kawa zbożowa (250g)<sup>(7)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(soja), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gorczyca), <sup>5</sup>(mleko), <sup>6</sup>(gluten), <sup>7</sup>(gluten)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszona wątróbka drobiowa (120g),  
ziemniaki (200g),  
marchew mini (120g),  
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),  
kompot jabłkowy (200g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
serek śmietankowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(3)</sup>,  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2453,84 | kcal |
| Energia:      | 81,81   | kJ   |
| Błonnik:      | 54,40   | g    |
| Węglowodany:  | 313,22  | g    |
| W tym cukry:  | 58,61   | g    |
| Tłuszcze:     | 67,45   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 29,17   | g    |
| Białko:       | 108,85  | g    |
| Sód:          | 1,36    | g    |