



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
papryka świeża (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 (200g),  
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony filet z miruny (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
szpinak puree (120g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z kapusty kiszonej (120g),  
kompot (250g),  
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser twarogowy plaster (36g)<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: wafle ryżowe z czekoladą (30g)<sup>(6)</sup>

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

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2477,72 | kcal |
| Energia:      | 69,91   | kJ   |
| Błonnik:      | 46,87   | g    |
| Węglowodany:  | 349,74  | g    |
| W tym cukry:  | 65,10   | g    |
| Tłuszcze:     | 63,39   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 22,09   | g    |
| Białko:       | 110,56  | g    |
| Sód:          | 1,19    | g    |