



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet pieczony (50g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek zielony (50g),  
sałata (3g),  
masło śmietankowe 60% tł (16g)<sup>(5)</sup>,  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(6)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczone udko z kurczaka (200g),  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g),  
kompot (250g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(seler )

Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (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: baton musli (40g)<sup>(6)</sup>

*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),  
<sup>6</sup>(pszenica, orzechy, mleko)

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2484,53 | kcal |
| Energia:      | 34,41   | kJ   |
| Błonnik:      | 38,33   | g    |
| Węglowodany:  | 304,92  | g    |
| W tym cukry:  | 52,24   | g    |
| Tłuszcze:     | 75,45   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 32,35   | g    |
| Białko:       | 129,56  | g    |
| Sód:          | 1,03    | g    |