



## 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 ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</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>(gluten)

### Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (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, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(gluten, jaja, ryby), <sup>3</sup>(gluten, mleko)

### Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser twarogowy plaster (36g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)<sup>(5)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

Kalorie: **2584,57** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **48,26** g

Białko: **110,88** g

Węglowodany: **359,86** g

W tym cukry: **67,90** g

Tłuszcze: **88,38** g

Kw. tł. nas.: **23,05** g

Sód: **1,23** g