



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kakao na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczone udko z kurczaka (200g),  
ziemniaki (200g),  
surówka z kapusty - colesław (120g)<sup>(2)</sup>,  
marchewka gotowana (120g)<sup>(3)</sup>,  
kompot (250g),  
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka śledziowa z ziemniakami (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gorczyca, mleko, ryby), <sup>2</sup>(gluten, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten),  
<sup>5</sup>(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2625,19** kcal

Energia: **42,31** kJ

Błonnik: **48,98** g

Białko: **118,42** g

Węglowodany: **343,06** g

W tym cukry: **72,36** g

Tłuszcze: **97,95** g

Kw. tł. nas.: **24,45** g

Sód: **1,26** g