



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
serek twarogowy (50g)<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 (250g),  
woda mineralna (500g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
buraczki puree (120g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot (200g),  
melon (150g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Kolacja:

fasolka po bretońsku (250g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata owocowa (200g),  
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)<sup>(6)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(gluten, seler, łubin, pszenica, soja, jaja, mleko, gorczyca), <sup>2</sup>(soja),  
<sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten), <sup>6</sup>(mleko)

Kalorie: **2422,42** kcal

Energia: **34,41** kJ

Błonnik: **47,27** g

Białko: **114,57** g

Węglowodany: **321,76** g

W tym cukry: **82,43** g

Tłuszcze: **90,00** g

Kw. tł. nas.: **27,15** g

Sód: **931,20** mg