



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)<sup>(1)</sup>,  
 kiełbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
 ser twarogowy plaster (18g)<sup>(3)</sup>,  
 rzodkiew biała (50g),  
 pomidor (60g),  
 sałata (3g),  
 masło ekstra 82% tł (16g),  
 dżem (20g),  
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
 kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
 pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)<sup>(2)</sup>,  
 kalafior gotowany (120g),  
 surówka z warzyw mieszanych (120g)<sup>(3)</sup>,  
 kasza jęczmienna (160g)<sup>(4)</sup>,  
 kompot jabłkowy (250g),  
 melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(gluten, orzechy), <sup>3</sup>(mleko, seler), <sup>4</sup>(gluten)

### Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
 szynka konserwowa (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: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2480,61** kcal

Energia: **117,03** kJ

Błonnik: **55,18** g

Białko: **108,98** g

Węglowodany: **351,89** g

W tym cukry: **79,81** g

Tłuszcze: **82,04** g

Kw. tł. nas.: **15,44** g

Sód: **1,35** g