



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
filet wędzony z indyka (40g),  
pasta twarogowa pomidorowa (80g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(4)</sup>,  
woda mineralna (500g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)<sup>(2)</sup>,  
ryż gotowany (160g),  
surówka z marchewki z ananasem (120g)<sup>(3)</sup>,  
kompot jabłkowy (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser topiony 17g (34g)<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>(gorczyca, jaja, seler ), <sup>2</sup>(seler, soja ), <sup>3</sup>(mleko ), <sup>4</sup>(gluten )

Kalorie: **2492,96** kcal

Energia: **123,18** kJ

Błonnik: **47,73** g

Białko: **121,66** g

Węglowodany: **326,64** g

W tym cukry: **51,20** g

Tłuszcze: **91,16** g

Kw. tł. nas.: **23,62** g

Sód: **1,45** g