



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu i szynki (80g)<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>(gorczyca, seler, gorczyca), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony kotlet schabowy (100g),  
ziemniaki (200g),  
surówka z kapusty czerwonej (120g),  
kalafior gotowany (120g),  
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty wędzony (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek kiszony (50g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2407,88** kcal

Energia: **45,73** kJ

Błonnik: **41,97** g

Białko: **125,53** g

Węglowodany: **285,95** g

W tym cukry: **66,74** g

Tłuszcze: **92,64** g

Kw. tł. nas.: **27,88** g

Sód: **1,40** g