



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
serek twarogowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
papryka konserwowa (50g)<sup>(3)</sup>,  
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>(jaja), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gorczyca), <sup>4</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony kotlet mielony wieprzowy (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
marchewka z groszkiem (120g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z pora i jabłka (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

bigos (250g)<sup>(1)</sup>,  
filet wędzony z indyka (40g),  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata ziołowa (250g),  
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2431,84** kcal

Energia: **35,02** kJ

Błonnik: **57,02** g

Białko: **116,46** g

Węglowodany: **332,55** g

W tym cukry: **30,48** g

Tłuszcze: **87,48** g

Kw. tł. nas.: **19,52** g

Sód: **1,39** g