



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
pasztet pieczony (50g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek zielony (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczone udko z kurczaka (200g),  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g),  
kompot (250g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, jaja, mleko), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2428,12** kcal

Energia: **77,81** kJ

Błonnik: **38,80** g

Białko: **131,93** g

Węglowodany: **302,89** g

W tym cukry: **49,06** g

Tłuszcze: **86,25** g

Kw. tł. nas.: **30,43** g

Sód: **1,01** g