



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ogórek konserwowy (50g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
kakao na mleku (250g)<sup>(6)</sup>,  
woda mineralna (500g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(gluten, jaja, gorczyca, seler), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gorczyca), <sup>5</sup>(gluten), <sup>6</sup>(mleko)

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony panierowany filec z kurczaka (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
surówka z selera i jabłek (120g)<sup>(3)</sup>,  
kompot (250g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

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

### Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka ryżowa z szynka (200g)<sup>(2)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(3)</sup>,  
serek twarogowy (50g)<sup>(4)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(6)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*

<sup>1</sup>(mleko, pszenica, soja, jaja, seler, jaja), <sup>2</sup>(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), <sup>3</sup>(soja), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten), <sup>6</sup>(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie: **2419,34** kcal

Energia: **79,04** kJ

Błonnik: **41,44** g

Białko: **116,06** g

Węglowodany: **306,29** g

W tym cukry: **47,88** g

Tłuszcze: **90,51** g

Kw. tł. nas.: **23,67** g

Sód: **1,65** g