



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa krakowska (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
papryka świeża (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kawa zbozowa na mleku (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony kotlet schabowy (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
mizeria (120g)<sup>(3)</sup>,  
brukselka gotowana (120g),  
kompot jabłkowy (250g),  
koktajl mleczno-owocowy (200g)<sup>(4)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2439,91** kcal

Energia: **39,91** kJ

Błonnik: **52,84** g

Białko: **121,16** g

Węglowodany: **309,95** g

W tym cukry: **51,91** g

Tłuszcze: **90,48** g

Kw. tł. nas.: **19,96** g

Sód: **911,80** mg