



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)<sup>(1)</sup>,  
 ser twarogowy plaster (18g)<sup>(2)</sup>,  
 ser żółty wędzony (40g)<sup>(3)</sup>,  
 pomidor (60g),  
 sałata (3g),  
 rzodkiew biała (50g),  
 masło ekstra 82% tł (16g),  
 dżem (20g),  
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
 herbata czarna (250g),  
 jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(5)</sup>,  
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa barszcz ukraiński ze ziemniakami i fasolą (250g)<sup>(1)</sup>,  
 pieczeń wieprzowa w sosie (100g),  
 kasza gryczana (160g),  
 surówka z selera i jabłek (120g)<sup>(2)</sup>,  
 brukselka gotowana (120g),  
 kompot jabłkowy (250g),  
 grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)<sup>(1)</sup>,  
 polędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
 serek twarogowy (50g)<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: bułka drożdżowa (80g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2405,01** kcal

Energia: **29,52** kJ

Błonnik: **61,08** g

Białko: **96,06** g

Węglowodany: **333,51** g

W tym cukry: **52,70** g

Tłuszcze: **84,28** g

Kw. tł. nas.: **18,76** g

Sód: **914,40** mg