



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa lisecka schabowa (40g),  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku (250g)<sup>(4)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)<sup>(2)</sup>,  
kasza jęczmienna pęczak (160g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)<sup>(4)</sup>,  
brokuły gotowane (120g),  
kompot jabłkowy (200g),  
kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka pieczona (40g),  
pasta z sera feta z ziołami (60g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna (200g),  
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2376,14** kcal

Energia: **90,73** kJ

Błonnik: **51,78** g

Białko: **109,06** g

Węglowodany: **328,26** g

W tym cukry: **73,44** g

Tłuszcze: **78,49** g

Kw. tł. nas.: **26,67** g

Sód: **1,41** g