



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa krakowska (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>,  
herbata czarna (250g),  
jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(6)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),  
kasza gryczana (160g)<sup>(2)</sup>,  
marchew mini (120g),  
sałatka z buraczków (120g),  
kompot jabłkowy (250g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

leczo z cukinią i kielbasą (250g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
ser kanapkowy (kiri) (16g)<sup>(4)</sup>,  
ogórek zielony (50g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2495,91** kcal

Energia: **30,13** kJ

Błonnik: **55,86** g

Białko: **121,95** g

Węglowodany: **333,92** g

W tym cukry: **87,40** g

Tłuszcze: **82,90** g

Kw. tł. nas.: **28,22** g

Sód: **1,26** g