



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka tradycyjna (40g),  
pasta z twarogu i szynki (60g)<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>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g)<sup>(2)</sup>,  
kasza jęczmienna (160g)<sup>(3)</sup>,  
surówka z kapusty pekińskiej (120g),  
kalafior gotowany (120g),  
kompot (250g),  
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

leniwe pierogi (250g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser topiony (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: wafle ryżowe z czekoladą (30g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2444,46** kcal

Energia: **22,23** kJ

Błonnik: **51,14** g

Białko: **120,15** g

Węglowodany: **346,59** g

W tym cukry: **65,55** g

Tłuszcze: **80,75** g

Kw. tł. nas.: **18,18** g

Sód: **880,85** mg