



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa krakowska (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek ze szczypiorkiem (60g)<sup>(3)</sup>,  
rzodkiew biała (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
filet z miruny w sosie koperkowym (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
szpinak puree (120g),  
surówka z kapusty kiszonej i jabłka (120g),  
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, mleko, seler), <sup>2</sup>(mleko, ryby)

### Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka grecka (200g)<sup>(2)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(3)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(4)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata ziołowa (250g),  
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2250,36** kcal

Energia: **767,91** kJ

Błonnik: **37,79** g

Białko: **93,29** g

Węglowodany: **317,44** g

W tym cukry: **44,63** g

Tłuszcze: **75,74** g

Kw. tł. nas.: **20,26** g

Sód: **996,55** mg