



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka z kurczaka (40g),  
ser kanapkowy (deliser) (16g)<sup>(2)</sup>,  
papryka świeża (60g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
dżem (20g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna (250g),  
jogurt owocowy 100 g (100g)<sup>(4)</sup>,  
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),  
kasza jęczmienna pęczak (160g)<sup>(2)</sup>,  
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot jabłkowy (200g),  
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
serek twarogowy (80g)<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>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(gluten, jaja, mleko)

Kalorie: **2341,02** kcal

Energia: **28,91** kJ

Błonnik: **53,27** g

Białko: **90,21** g

Węglowodany: **349,51** g

W tym cukry: **72,98** g

Tłuszcze: **72,62** g

Kw. tł. nas.: **15,00** g

Sód: **753,35** mg