



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
szynka wędzona (40g),  
twarożek (80g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (60g),  
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>(jaja), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g),  
marchewka gotowana (120g),  
kompot (250g),  
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

naleśniki z twarogiem (200g)<sup>(1)</sup>,  
wędlina schab pieczony (40g),  
ser tartare (20g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata owocowa (250g),  
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2455,62** kcal

Energia: **748,36** kJ

Błonnik: **46,46** g

Białko: **92,86** g

Węglowodany: **381,19** g

W tym cukry: **49,42** g

Tłuszcze: **74,97** g

Kw. tł. nas.: **15,53** g

Sód: **1,32** g