



## PODSTAWOWA ROU

### Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)<sup>(1)</sup>,  
jajko gotowane (50g)<sup>(2)</sup>,  
polędwica drobiowa (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
papryka świeża (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>(mleko), <sup>2</sup>(jaja), <sup>3</sup>(gorczyca, jaja, mleko), <sup>4</sup>(gluten)

### Obiad:

zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
smażony filet z miruny (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)<sup>(3)</sup>,  
bukiet jarzyn gotowanych (120g),  
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

makaron z serem (250g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica sopočka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser kanapkowy (deliser) (16g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata ziołowa (250g),  
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2450,27** kcal

Energia: **749,01** kJ

Błonnik: **42,93** g

Białko: **115,66** g

Węglowodany: **336,48** g

W tym cukry: **58,90** g

Tłuszcze: **84,95** g

Kw. tł. nas.: **23,35** g

Sód: **1,01** g