



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
papryka świeża (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, mleko, jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten)

Obiad:

zupa szczawiowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
smażony kotlet schabowy (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
mizeria (120g)⁽³⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy (250g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler), ²(jaja), ³(mleko), ⁴(mleko)

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, siarczyny), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2362,53 kcal	
Energia:	39,91 kJ	
Błonnik:	45,48 g	Białko: 118,86 g
Węglowodany:	293,80 g	
W tym cukry:	52,93 g	
Tłuszcze:	72,66 g	
Kw. tł. nas.:	23,74 g	Sód: 1,20 g