



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, mleko, ryby)

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)⁽¹⁾,
sałatka grecka (200g)⁽²⁾,
ogonówka (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten),
⁷(pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	2277,78 kcal		
Energia:	45,41 kJ		
Błonnik:	43,11 g	Białko:	98,44 g
Węglowodany:	331,61 g		
W tym cukry:	45,69 g		
Tłuszcze:	51,43 g		
Kw. tł. nas.:	19,77 g	Sód:	1,05 g