



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 ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (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(gluten, seler, soja, mleko, jaja), 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 ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, siarczyny), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2439,91	kcal
Energia:	39,91	kJ
Błonnik:	52,84	g
Węglowodany:	309,95	g
W tym cukry:	51,91	g
Tłuszcze:	90,48	g
Kw. tł. nas.:	19,96	g
Białko:	121,16	g
Sód:	911,80	mg