



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
 twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
 rzodkiew biała (50g),
 pomidor (60g),
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 dżem (20g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna (250g),
 woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(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 kiszanej 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 ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata ziołowa (250g),
 dodatkowy posiłek: baton musli (40g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2297,61** kcal

Energia: **45,41** kJ

Błonnik: **43,11** g

Białko: **98,18** g

Węglowodany: **330,40** g

W tym cukry: **44,25** g

Tłuszcze: **72,27** g

Kw. tł. nas.: **18,39** g

Sód: **1,05** g