



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁷⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko),
⁴(gorczyca), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g)⁽²⁾,
marchew mini (120g),
sałatka z buraczków (120g),
kompot jabłkowy (250g),
pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, łubin, soja, mleko, jaja), ²(mleko)

Kolacja:

leczo z cukinią i kielbasą (250g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁴⁾,
ogórek zielony (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, gorczyca), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko),
⁶(gluten), ⁷(mleko)

Kalorie:	2471,77	kcal
Energia:	22,23	kJ
Błonnik:	55,30	g
Węglowodany:	333,72	g
W tym cukry:	88,59	g
Tłuszcze:	62,77	g
Kw. tł. nas.:	29,59	g
Białko:	121,95	g
Sód:	1,26	g