



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 kiszonej 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: **2300,61** kcal

Energia: **45,41** kJ

Błonnik: **42,27** g

Białko: **98,48** g

Węglowodany: **330,40** g

W tym cukry: **44,31** g

Tłuszcze: **72,57** g

Kw. tł. nas.: **18,45** g

Sód: **1,05** g