



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(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: **2264,61** kcal

Energia: **45,41** kJ

Błonnik: **42,04** g

Białko: **97,14** g

Węglowodany: **323,09** g

W tym cukry: **44,23** g

Tłuszcze: **72,44** g

Kw. tł. nas.: **18,43** g

Sód: **1,05** g