



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler, soja, mleko), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko),
⁴(gorczyca), ⁵(gluten), ⁶(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),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

leczo z cukinią i kielbasą (250g)⁽¹⁾,
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
ogórek zielony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2433,21** kcal

Energia: **30,13** kJ

Błonnik: **52,31** g

Białko: **117,10** g

Węglowodany: **336,76** g

W tym cukry: **93,50** g

Tłuszcze: **82,17** g

Kw. tł. nas.: **27,82** g

Sód: **1,26** g