



LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (60g),
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⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g),
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kompot (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(ryby, seler)

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)⁽¹⁾,
sałatka grecka (200g)⁽²⁾,
ogonówka (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽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:	2329,97	kcal	
Energia:	772,71	kJ	
Błonnik:	37,41	g	Białko: 91,50 g
Węglowodany:	317,19	g	
W tym cukry:	42,12	g	
Tłuszcze:	84,76	g	
Kw. tł. nas.:	20,87	g	Sód: 1,04 g