



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
papryka świeża (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wieprzowy (120g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
mizeria (120g)⁽⁴⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy (250g),
koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z selera konserwowego (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g),
ser fromage (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: banan 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2496,56 kcal	
Energia:	43,53 kJ	
Błonnik:	42,66 g	Białko: 112,98 g
Węglowodany:	305,71 g	
W tym cukry:	57,64 g	
Tłuszcze:	96,37 g	
Kw. tł. nas.:	28,80 g	Sód: 1,47 g