



PODSTAWOWA 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⁾,
smażony filet z miruny (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, jaja, ryby)

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:	2448,91	kcal
Energia:	34,41	kJ
Błonnik:	42,93	g
Węglowodany:	360,28	g
W tym cukry:	43,88	g
Tłuszcze:	74,29	g
Kw. tł. nas.:	18,38	g
Białko:	100,25	g
Sód:	1,36	g