



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),
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot jabłkowy (250g),
 koktajl mleczno-owocowy (200g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten), ³(gluten), ⁴(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: **2346,26** kcal

Energia: **43,53** kJ

Błonnik: **42,66** g

Białko: **112,03** g

Węglowodany: **304,40** g

W tym cukry: **57,12** g

Tłuszcze: **80,67** g

Kw. tł. nas.: **24,06** g

Sód: **1,47** g