



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⁾,
- sałatka z buraczków (120g),
- brokuły gotowane (120g),
- kompot jabłkowy (250g),
- pomarańcza (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:	2455,91 kcal		
Energia:	30,13 kJ		
Błonnik:	54,30 g	Białko:	120,31 g
Węglowodany:	329,56 g		
W tym cukry:	79,88 g		
Tłuszcze:	82,30 g		
Kw. tł. nas.:	27,89 g	Sód:	1,23 g