



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (250g),  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(seler, soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
marchewka gotowana (120g)<sup>(4)</sup>,  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(gorczyca), <sup>4</sup>(gluten, mleko)

### Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)<sup>(1)</sup>,  
wędlina schab pieczony (40g),  
ser tartare (20g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata owocowa bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(ryby, seler), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten)

Kalorie: **2168,47** kcal

Energia: **2580,21** kJ

Błonnik: **50,59** g

Białko: **92,50** g

Węglowodany: **292,64** g

W tym cukry: **28,90** g

Tłuszcze: **77,29** g

Kw. tł. nas.: **17,42** g

Sód: **1,20** g