



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
serek twarogowy (50g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
papryka świeża (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>(mleko), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(mleko)

### Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(3)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(4)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata owocowa bez cukru (200g),  
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2173,52** kcal

Energia: **2580,21** kJ

Błonnik: **40,00** g

Białko: **100,99** g

Węglowodany: **268,51** g

W tym cukry: **49,56** g

Tłuszcze: **83,58** g

Kw. tł. nas.: **25,15** g

Sód: **1,02** g