



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
brokuły gotowane (120g),  
surówka z pora i jabłka (120g),  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(gluten, jaja, seler)

### Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)<sup>(1)</sup>,  
filet wędzony z indyka (40g),  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata ziołowa bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2183,65** kcal

Energia: **2580,21** kJ

Błonnik: **46,82** g

Białko: **102,90** g

Węglowodany: **287,14** g

W tym cukry: **25,84** g

Tłuszcze: **72,43** g

Kw. tł. nas.: **21,05** g

Sód: **1,24** g