



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

jajko gotowane (50g)<sup>(1)</sup>,  
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
 serek twarogowy (80g)<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)<sup>(3)</sup>,  
 kompot bez cukru (200g),  
 podwieczorek: arbuz (200g)  
Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(gluten, jaja, seler), <sup>3</sup>(jaja, gorczyca)

### Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)<sup>(1)</sup>,  
 szynka konserwowa (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 zielona bez cukru (250g),  
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)  
Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(mleko), <sup>2</sup>(gluten, mleko, soja, jaja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten)

Kalorie: 2367,70 kcal

Energia: 3302,71 kJ

Błonnik: 41,37 g

Białko: 107,82 g

Węglowodany: 309,08 g

W tym cukry: 50,79 g

Tłuszcze: 87,22 g

Kw. tł. nas.: 23,52 g

Sód: 1,23 g