



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka pieczona (40g),  
serek twarogowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)<sup>(4)</sup>,  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: kielbasa żywiecka (40g)<sup>(5)</sup>,  
papryka konserwowa (50g)<sup>(6)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(seler, soja), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten, mleko),  
<sup>6</sup>(gorczyca)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany filet z indyka w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
brokuły gotowane (120g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)<sup>(3)</sup>,  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: pomarańcza (200g)

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(mleko)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),  
serek śmietankowy (50g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(4)</sup>

*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gorczyca, seler), <sup>2</sup>(mleko), <sup>3</sup>(gluten), <sup>4</sup>(mleko)

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2204,39 | kcal |
| Energia:      | 2644,63 | kJ   |
| Błonnik:      | 46,18   | g    |
| Węglowodany:  | 270,01  | g    |
| W tym cukry:  | 61,21   | g    |
| Tłuszcze:     | 84,64   | g    |
| Kw. tł. nas.: | 26,05   | g    |
| Białko:       | 100,50  | g    |
| Sód:          | 1,00    | g    |