



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)<sup>(1)</sup>,  
ogonówka (40g)<sup>(2)</sup>,  
pasta z twarogu i szynki (80g)<sup>(3)</sup>,  
rzodkiewka (50g),  
pomidor (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kakao na mleku bez cukru (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany schab w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)<sup>(3)</sup>,  
kalafior gotowany (120g),  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)<sup>(1)</sup>,  
połudwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek kiszony (50g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2390,07** kcal

Energia: **78,55** kJ

Błonnik: **44,66** g

Białko: **123,86** g

Węglowodany: **290,17** g

W tym cukry: **48,86** g

Tłuszcze: **93,35** g

Kw. tł. nas.: **28,95** g

Sód: **1,41** g