



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: kiełbasa żywiecka (40g)<sup>(6)</sup>,  
papryka konserwowa (50g)<sup>(7)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler, soja), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(mleko), <sup>6</sup>(gluten, mleko), <sup>7</sup>(gorczyca)

### Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)<sup>(1)</sup>,  
kiełbasa 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: **2296,05** kcal

Energia: **2627,61** kJ

Błonnik: **49,62** g

Białko: **109,31** g

Węglowodany: **273,04** g

W tym cukry: **57,68** g

Tłuszcze: **88,27** g

Kw. tł. nas.: **22,85** g

Sód: **1,03** g