



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)<sup>(1)</sup>,  
szynka drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek zielony (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowane udko z kurczaka (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata lodowa z sosem winegret (100g)<sup>(3)</sup>,  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(gluten, seler), <sup>2</sup>(seler), <sup>3</sup>(gorczyca)

### Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser tartare (20g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2368,92** kcal

Energia: **3346,11** kJ

Błonnik: **43,92** g

Białko: **129,07** g

Węglowodany: **304,28** g

W tym cukry: **49,78** g

Tłuszcze: **76,91** g

Kw. tł. nas.: **17,50** g

Sód: **1,38** g