



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
ser topiony plaster (17g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
ogórek konserwowy (50g)<sup>(5)</sup>,  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(6)</sup>,  
kakao na mleku bez cukru (250g)<sup>(7)</sup>,  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(8)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(jaja), <sup>2</sup>(gluten, jaja, gorczyca, seler), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gorczyca), <sup>6</sup>(gluten), <sup>7</sup>(mleko), <sup>8</sup>(mleko)

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
surówka z selera i jabłek (120g)<sup>(3)</sup>,  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)<sup>(1)</sup>,  
sałatka ryżowa z szynki (200g)<sup>(2)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(3)</sup>,  
serek twarogowy (50g)<sup>(4)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2308,22** kcal

Energia: **3347,34** kJ

Błonnik: **43,49** g

Białko: **123,70** g

Węglowodany: **295,69** g

W tym cukry: **45,80** g

Tłuszcze: **76,56** g

Kw. tł. nas.: **25,08** g

Sód: **1,46** g