



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (50g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(5)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),  
kasza gryczana (160g),  
brokuły gotowane (120g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)<sup>(2)</sup>,  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),  
szynka drobiowa (40g)<sup>(1)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser kanapkowy (kiri) (16g)<sup>(3)</sup>,  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (200g),  
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2328,06** kcal

Energia: **2591,73** kJ

Błonnik: **48,40** g

Białko: **107,03** g

Węglowodany: **295,14** g

W tym cukry: **43,32** g

Tłuszcze: **87,21** g

Kw. tł. nas.: **24,66** g

Sód: **1,24** g