



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica sopocka (40g)<sup>(2)</sup>,  
twarożek (60g)<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: jogurt naturalny 1 szt. (100g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

rosół z makaronem (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowane udko z kurczaka (200g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
brokuły gotowane (120g),  
surówka z kapusty - colesław (120g)<sup>(3)</sup>,  
kompot bez cukru (200g),  
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
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), <sup>2</sup>(gluten, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten)

Kalorie: **2251,12** kcal

Energia: **3313,67** kJ

Błonnik: **38,06** g

Białko: **112,02** g

Węglowodany: **261,17** g

W tym cukry: **27,88** g

Tłuszcze: **90,49** g

Kw. tł. nas.: **21,91** g

Sód: **864,70** mg