



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka gotowana (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>,  
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)<sup>(5)</sup>,  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(6)</sup>

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

### Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
duszony gulasz wieprzowy (120g),  
kasza gryczana (160g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
brokuły gotowane (120g),  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler)

### Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)<sup>(1)</sup>,  
połędwica drobiowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
ser twarogowy plaster (18g)<sup>(3)</sup>,  
ser żółty (40g)<sup>(4)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(5)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2311,92** kcal

Energia: **2559,52** kJ

Błonnik: **43,15** g

Białko: **122,85** g

Węglowodany: **260,21** g

W tym cukry: **51,12** g

Tłuszcze: **88,33** g

Kw. tł. nas.: **25,47** g

Sód: **1,19** g