



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 wołowy z jarzynami (140g)<sup>(2)</sup>,  
kasza gryczana (160g),  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)<sup>(3)</sup>,  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)  
Możliwość wystąpienia alergenów:  
<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(gluten, seler), <sup>3</sup>(mleko)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)<sup>(1)</sup>,  
polędwica 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, seler, gorczyca), <sup>2</sup>(gorczyca, jaja, mleko),  
<sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(mleko), <sup>5</sup>(gluten)

|               |         |      |
|---------------|---------|------|
| Kalorie:      | 2385,19 | kcal |
| Energia:      | 3368,53 | kJ   |
| Błonnik:      | 44,21   | g    |
| Białko:       | 124,49  | g    |
| Węglowodany:  | 282,24  | g    |
| W tym cukry:  | 52,16   | g    |
| Tłuszcze:     | 85,06   | g    |
| Cholesterol:  | 84,00   | mg   |
| Kw. tł. nas.: | 27,79   | g    |
| Sód:          | 1,28    | g    |