



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)<sup>(1)</sup>,  
szynka z kurczaka (40g),  
ser kanapkowy (deliser) (16g)<sup>(2)</sup>,  
pomidor (60g),  
rzodkiewka (60g),  
sałata (3g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(3)</sup>,  
herbata czarna bez cukru (250g),  
woda mineralna (500g),  
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)<sup>(4)</sup>  
*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(jaja, mleko ), <sup>2</sup>(mleko ), <sup>3</sup>(gluten ), <sup>4</sup>(mleko )

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
gotowany fileć z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)<sup>(2)</sup>,  
ziemniaki (200g),  
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)<sup>(3)</sup>,  
fasolka szparagowa gotowana (100g),  
kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
podwieczorek: pomarańcza (200g)  
*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(gluten, mleko, seler, soja, jaja), <sup>2</sup>(gluten, mleko, seler ), <sup>3</sup>(mleko, siarczyny)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)<sup>(1)</sup>,  
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
serek twarogowy (80g)<sup>(3)</sup>,  
pomidor (60g),  
masło ekstra 82% tł (16g),  
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
herbata owocowa bez cukru (250g),  
dodatkowy posiłek: jabłko gotowane 1 szt. (100g)  
*Możliwość wystąpienia alergenów:*  
<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(soja), <sup>3</sup>(mleko ), <sup>4</sup>(gluten )

|               |              |                  |
|---------------|--------------|------------------|
| Kalorie:      | 2318,22 kcal |                  |
| Energia:      | 3302,71 kJ   |                  |
| Błonnik:      | 57,50 g      | Białko: 106,42 g |
| Węglowodany:  | 327,54 g     |                  |
| W tym cukry:  | 46,59 g      |                  |
| Tłuszcze:     | 72,00 g      |                  |
| Kw. tł. nas.: | 17,54 g      | Sód: 1,17 g      |