



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁷⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2190,18 kcal	
Energia:	2580,21 kJ	
Błonnik:	48,44 g	Białko: 121,03 g
Węglowodany:	298,52 g	
W tym cukry:	50,29 g	
Tłuszcze:	45,30 g	
Kw. tł. nas.:	18,45 g	Sód: 1,14 g