



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, mleko), ³(mleko, siarczyny)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko gotowane 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2185,18 kcal		
Energia:	2558,91 kJ		
Błonnik:	55,70 g	Białko:	82,96 g
Węglowodany:	310,25 g		
W tym cukry:	42,62 g		
Tłuszcze:	59,32 g		
Kw. tł. nas.:	16,21 g	Sód:	1,04 g