



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: kielbasa szynkowa wieprzowa (30g)⁽⁶⁾,
ogórek zielony (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁷⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko), ⁶(soja),
⁷(mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasem (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler), ²(seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (34g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, seler), ²(seler, soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2488,20	kcal
Energia:	114,63	kJ
Błonnik:	49,51	g
Węglowodany:	326,31	g
W tym cukry:	60,02	g
Tłuszcze:	62,88	g
Kw. tł. nas.:	25,05	g
Białko:	125,86	g
Sód:	1,46	g