



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
surówka z kapusty białej (120g),
brokuły gotowane (120g),
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, mleko, seler, gluten, soja, seler), ²(gluten, orzechy), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(ryby, seler), ²(gluten, mleko, soja, jaja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2353,56 kcal	
Energia:	45,32 kJ	
Błonnik:	55,94 g	Białko: 115,13 g
Węglowodany:	324,18 g	
W tym cukry:	65,43 g	
Tłuszcze:	77,24 g	
Kw. tł. nas.:	16,77 g	Sód: 980,95 mg