



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 ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
marchewka z groszkiem (120g)⁽³⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, jaja, seler), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2144,92 kcal		
Energia:	2588,11 kJ		
Błonnik:	51,02 g	Białko:	107,30 g
Węglowodany:	312,48 g		
W tym cukry:	51,93 g		
Tłuszcze:	56,89 g		
Kw. tł. nas.:	15,36 g	Sód:	1,27 g