



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁶⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko),
⁶(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (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: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2231,77 kcal	
Energia:	44,71 kJ	
Błonnik:	50,59 g	Białko: 97,89 g
Węglowodany:	278,03 g	
W tym cukry:	30,52 g	
Tłuszcze:	95,01 g	
Kw. tł. nas.:	25,48 g	Sód: 1,03 g