



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽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 jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler, soja, jaja), ²(seler), ³(gorczyca), ⁴(gluten, mleko)

Kolacja:

gotowany fileć z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(ryby, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2175,43	kcal	
Energia:	2580,21	kJ	
Błonnik:	50,59	g	Białko: 91,59 g
Węglowodany:	293,90	g	
W tym cukry:	30,06	g	
Tłuszcze:	59,77	g	
Kw. tł. nas.:	17,52	g	Sód: 1,21 g