



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁷⁾,
rzodkiewka (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁸⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko), ⁷(mleko), ⁸(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler, soja, mleko, jaja), ²(gluten, jaja), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, seler), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2287,21 kcal	
Energia:	87,31 kJ	
Błonnik:	48,17 g	Białko: 102,88 g
Węglowodany:	284,37 g	
W tym cukry:	37,38 g	
Tłuszcze:	66,31 g	
Kw. tł. nas.:	27,50 g	Sód: 1,28 g