



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (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(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: melon (150g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, jaja, seler),
³(gorczyca)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten)

Kalorie:	2153,68 kcal	
Energia:	2580,21 kJ	
Błonnik:	40,00 g	Białko: 101,25 g
Węglowodany:	269,73 g	
W tym cukry:	51,00 g	
Tłuszcze:	62,74 g	
Kw. tł. nas.:	26,53 g	Sód: 1,02 g