



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(pszenica, soja, mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
brokuły gotowane (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽²⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(mleko)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser żółty (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2308,22	kcal
Energia:	2591,73	kJ
Błonnik:	48,40	g
Węglowodany:	296,35	g
W tym cukry:	44,76	g
Tłuszcze:	66,12	g
Kw. tł. nas.:	26,04	g
Białko:	107,28	g
Sód:	1,24	g