



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽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 brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, mleko), ³(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko gotowane 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2190,88	kcal	
Energia:	2558,91	kJ	
Błonnik:	55,06	g	Białko: 83,85 g
Węglowodany:	312,67	g	
W tym cukry:	41,87	g	
Tłuszcze:	60,49	g	
Kw. tł. nas.:	17,45	g	Sód: 1,11 g