



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
surówka z pora i jabłka (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, seler)

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2163,81 kcal		
Energia:	2580,21 kJ		
Błonnik:	46,82 g	Białko:	103,15 g
Węglowodany:	288,36 g		
W tym cukry:	27,28 g		
Tłuszcze:	51,59 g		
Kw. tł. nas.:	22,42 g	Sód:	1,24 g