



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
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: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, ryby), ²(gluten, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten),
⁶(gluten, mleko)

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
kalafior gotowany (120g),
kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽⁴⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, orzechy), ³(gluten, mleko), ⁴(mleko, seler)

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
szynka konserwowa (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: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryby, seler), ²(gluten, mleko, soja, jaja), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Kalorie:	2184,22 kcal	
Energia:	124,93 kJ	
Błonnik:	55,23 g	Białko: 113,66 g
Węglowodany:	319,71 g	
W tym cukry:	60,90 g	
Tłuszcze:	45,24 g	
Kw. tł. nas.:	16,28 g	Sód: 1,03 g