



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁷⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(seler, soja), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten), ⁷(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2190,18	kcal
Energia:	2580,21	kJ
Błonnik:	48,44	g
Białko:	121,03	g
Węglowodany:	298,52	g
W tym cukry:	50,29	g
Tłuszcze:	45,30	g
Kw. tł. nas.:	18,45	g
Sód:	1,14	g