



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g),
kasza jęczmienna (160g)⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, mleko)

Kolacja:

sałatka z selera konserwowego (200g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, mleko, seler, soja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2200,18	kcal
Energia:	2558,91	kJ
Błonnik:	44,28	g
Węglowodany:	283,75	g
W tym cukry:	46,58	g
Tłuszcze:	53,51	g
Kw. tł. nas.:	17,89	g
Białko:	111,96	g
Sód:	1,45	g