



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (50g),
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(seler, soja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler), ²(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (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(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2117,63	kcal	
Energia:	2559,52	kJ	
Błonnik:	61,07	g	Białko: 83,66 g
Węglowodany:	289,72	g	
W tym cukry:	42,73	g	
Tłuszcze:	61,61	g	
Kw. tł. nas.:	20,77	g	Sód: 907,25 mg