



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(gluten), ⁴(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: arbuz (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, mleko)

Kolacja:

sałatka z selera konserwowego (200g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
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(gluten)

Kalorie:	2289,32	kcal	
Energia:	2558,91	kJ	
Błonnik:	43,56	g	Białko: 108,48 g
Węglowodany:	305,25	g	
W tym cukry:	66,46	g	
Tłuszcze:	81,72	g	
Kw. tł. nas.:	16,47	g	Sód: 1,46 g