



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

szynka z kurczaka (40g),
ser twarogowy plaster (36g)⁽¹⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (60g),
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(mleko), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g)⁽²⁾,
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten), ³(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kiełbasa lisiecka schabowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko gotowane 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie:	2336,27 kcal		
Energia:	2559,52 kJ		
Błonnik:	61,30 g	Białko:	89,92 g
Węglowodany:	327,95 g		
W tym cukry:	43,99 g		
Tłuszcze:	82,49 g		
Kw. tł. nas.:	18,58 g	Sód:	1,18 g