



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⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
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⁾,
wędlina kurczak w galarecie (50g),
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:	2375,92	kcal		
Energia:	2951,67	kJ		
Błonnik:	58,91	g	Białko:	89,10 g
Węglowodany:	330,79	g		
W tym cukry:	41,03	g		
Tłuszcze:	87,06	g	Cholesterol:	2,15 mg
Kw. tł. nas.:	20,78	g	Sód:	1,15 g