



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
kielbasa lisecka schabowa (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁵⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, soja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(gluten, mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
pasta z sera feta z ziołami (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie:	2334,64 kcal	
Energia:	90,73 kJ	
Błonnik:	48,49 g	Białko: 107,32 g
Węglowodany:	310,75 g	
W tym cukry:	36,19 g	
Tłuszcze:	84,59 g	
Kw. tł. nas.:	25,14 g	Sód: 1,52 g