



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 koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: arbuz (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałata lodowa z pomidorami (200g)⁽²⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽³⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, siarczyny), ²(gorczyca), ³(gluten, jaja, gorczyca, seler),
⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2368,77	kcal	
Energia:	3327,91	kJ	
Błonnik:	37,80	g	Białko: 123,86 g
Węglowodany:	309,83	g	
W tym cukry:	56,79	g	
Tłuszcze:	85,56	g	
Kw. tł. nas.:	18,48	g	Sód: 1,04 g