



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wołowy z jarzynami (140g)⁽²⁾,
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
ser żółty (40g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2385,19	kcal	
Energia:	3368,53	kJ	
Błonnik:	44,21	g	Białko: 124,49 g
Węglowodany:	282,24	g	
W tym cukry:	52,16	g	
Tłuszcze:	85,06	g	Cholesterol: 84,00 mg
Kw. tł. nas.:	27,79	g	Sód: 1,28 g