



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
 serek twarogowy (80g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 papryka świeża (60g),
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna bez cukru (250g),
 woda mineralna (500g),
 2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot bez cukru (200g),
 podwieczorek: melon (150g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, jaja, seler),
³(gorczyca)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
 szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata owocowa bez cukru (200g),
 dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: **2190,17** kcal

Energia: **3302,71** kJ

Błonnik: **36,35** g

Białko: **103,85** g

Węglowodany: **267,02** g

W tym cukry: **52,49** g

Tłuszcze: **84,91** g

Kw. tł. nas.: **26,05** g

Sód: **1,01** g