



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
 serek twarogowy (80g)⁽²⁾,
 rzodkiew biała (50g),
 pomidor (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(jaja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 brokuły gotowane (120g),
 surówka z pora i jabłka (120g)⁽³⁾,
 kompot bez cukru (200g),
 podwieczorek: melon (150g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, seler), ³(jaja, gorczyca)

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)⁽¹⁾,
 szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata zielona bez cukru (250g),
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: 2337,10 kcal

Energia: 3302,71 kJ

Błonnik: 40,17 g

Białko: 107,46 g

Węglowodany: 288,68 g

W tym cukry: 36,39 g

Tłuszcze: 86,98 g

Kw. tł. nas.: 23,70 g

Sód: 1,23 g