



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (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: kiwi 1 szt. (80g)

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kalafior gotowany (120g),
kasza jęczmienna (160g)⁽²⁾,
surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

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

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(ryby, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2339,12 kcal	
Energia:	139,51 kJ	
Błonnik:	62,18 g	Białko: 91,17 g
Węglowodany:	329,21 g	
W tym cukry:	57,65 g	
Tłuszcze:	84,12 g	
Kw. tł. nas.:	18,66 g	Sód: 1,09 g