



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁷⁾,
rzodkiewka (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko), ⁷(mleko), ⁸(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler, soja, mleko, jaja), ²(gluten, jaja), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, seler), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: 2287,21 kcal

Energia: 87,31 kJ

Błonnik: 48,17 g

Białko: 102,88 g

Węglowodany: 284,37 g

W tym cukry: 37,38 g

Tłuszcze: 66,31 g

Kw. tł. nas.: 27,50 g

Sód: 1,28 g