



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽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: kiełbasa żywiecka (40g)⁽⁷⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁸⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁹⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko), ⁷(gluten, mleko), ⁸(gorczyca), ⁹(mleko)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie:	2236,69	kcal
Energia:	2627,61	kJ
Błonnik:	48,98	g
Białko:	109,47	g
Węglowodany:	267,87	g
W tym cukry:	53,84	g
Tłuszcze:	56,61	g
Kw. tł. nas.:	24,89	g
Sód:	1,03	g