



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
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: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁷⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko), ⁷(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wieprzowy (120g),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
ser żółty (40g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko), ⁶(gluten)

Kalorie:	2325,08	kcal
Energia:	2559,52	kJ
Błonnik:	43,15	g
Węglowodany:	261,25	g
W tym cukry:	54,06	g
Tłuszcze:	70,04	g
Kw. tł. nas.:	28,67	g
Białko:	125,39	g
Sód:	1,19	g