



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowana biała kiełbasa (100g),
jajko gotowane (100g)⁽¹⁾,
twarożek (60g)⁽²⁾,
schab wędzony (40g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
ćwikła (50g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 1 szt. (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko, siarczyny), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

żurek (500g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
surówka z kapusty czerwonej (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, pszenica, seler, jaja, soja, seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, seler), ²(soja), ³(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Kalorie:	2388,56	kcal	
Energia:	2628,83	kJ	
Błonnik:	52,38	g	Białko: 138,59 g
Węglowodany:	278,55	g	
W tym cukry:	48,71	g	
Tłuszcze:	86,30	g	
Kw. tł. nas.:	20,16	g	Sód: 1,01 g