



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 rzodkiewka (50g),
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna bez cukru (200g),
 woda mineralna (500g),
 2 śniadanie: jogurt naturalny 1 szt. (100g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
 gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽³⁾,
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot bez cukru (200g),
 podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)⁽¹⁾,
 ser twarogowy plaster (36g)⁽²⁾,
 szynka tradycyjna (40g),
 kielbasa żywiecka (40g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna bez cukru (200g),
 dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2613,07** kcal

Energia: **2588,11** kJ

Błonnik: **46,42** g

Białko: **137,34** g

Węglowodany: **282,25** g

W tym cukry: **43,79** g

Tłuszcze: **111,68** g

Kw. tł. nas.: **25,02** g

Sód: **1,16** g