



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z jaj i wędliny (80g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (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 topiony 17g (17g)⁽⁷⁾,
ogórek konserwowy (50g)⁽⁸⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁹⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, mleko, jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(gluten, mleko), ⁷(mleko), ⁸(gorczyca), ⁹(mleko)

Obiad:

zupa szczawiowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
mizeria (120g)⁽³⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(seler), ³(mleko)

Kolacja:

gotowana biała kielbasa (100g)⁽¹⁾,
sałatka z sałaty lodowej i pomidora (200g),
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, siarczyny), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2302,11	kcal
Energia:	55,71	kJ
Błonnik:	52,09	g
Węglowodany:	279,69	g
W tym cukry:	44,59	g
Tłuszcze:	66,49	g
Kw. tł. nas.:	24,96	g
Białko:	117,71	g
Sód:	1,34	g