



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kalafior gotowany (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2370,23 kcal	
Energia:	78,55 kJ	
Błonnik:	44,66 g	Białko: 124,12 g
Węglowodany:	291,38 g	
W tym cukry:	50,30 g	
Tłuszcze:	72,26 g	
Kw. tł. nas.:	30,32 g	Sód: 1,41 g