



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
 serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
 rzodkiew biała (50g),
 pomidor (60g),
 sałata (3g),
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna bez cukru (250g),
 woda mineralna (500g),
 2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 brokuły gotowane (120g),
 surówka z pora i jabłka (120g),
 kompot bez cukru (200g),
 podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja, seler)

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)⁽¹⁾,
 filet wędzony z indyka (40g),
 ser żółty (40g)⁽²⁾,
 ser tartare (20g)⁽³⁾,
 masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata ziołowa bez cukru (250g),
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: 2163,81 kcal

Energia: 2580,21 kJ

Błonnik: 46,82 g

Białko: 103,15 g

Węglowodany: 288,36 g

W tym cukry: 27,28 g

Tłuszcze: 51,59 g

Kw. tł. nas.: 22,42 g

Sód: 1,24 g