



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁶⁾,
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczerek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2313,37** kcal

Energia: **87,31** kJ

Błonnik: **48,41** g

Białko: **102,38** g

Węglowodany: **282,16** g

W tym cukry: **34,34** g

Tłuszcze: **97,94** g

Kw. tł. nas.: **25,43** g

Sód: **1,28** g