



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
pasta twarogowa pomidorowa (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: kielbasa szynkowa wieprzowa (30g)⁽⁵⁾,
ogórek zielony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona potrawka z kurczaka i warzyw (150g)⁽²⁾,
ryż gotowany (160g),
surówka z marchewki z ananasem (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser topiony 17g (34g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2313,96** kcal

Energia: **114,63** kJ

Błonnik: **47,46** g

Białko: **116,85** g

Węglowodany: **304,08** g

W tym cukry: **55,18** g

Tłuszcze: **84,58** g

Kw. tł. nas.: **16,99** g

Sód: **1,44** g