



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 ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

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

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
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(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2281,87** kcal

Energia: **78,55** kJ

Błonnik: **44,66** g

Białko: **123,17** g

Węglowodany: **289,08** g

W tym cukry: **48,31** g

Tłuszcze: **82,12** g

Kw. tł. nas.: **26,02** g

Sód: **1,41** g