



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
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: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wieprzowy (120g),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
ser żółty (40g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2353,92** kcal

Energia: **2559,52** kJ

Błonnik: **43,15** g

Białko: **125,25** g

Węglowodany: **262,01** g

W tym cukry: **52,92** g

Tłuszcze: **91,13** g

Kw. tł. nas.: **27,29** g

Sód: **1,19** g