



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2102,47** kcal

Energia: **2623,61** kJ

Błonnik: **48,07** g

Białko: **119,59** g

Węglowodany: **273,64** g

W tym cukry: **45,31** g

Tłuszcze: **66,32** g

Kw. tł. nas.: **17,04** g

Sód: **1,12** g