



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
brokuły gotowane (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽²⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(mleko)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)⁽¹⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽²⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2265,36** kcal

Energia: **2591,73** kJ

Błonnik: **44,85** g

Białko: **102,17** g

Węglowodany: **297,98** g

W tym cukry: **49,42** g

Tłuszcze: **86,48** g

Kw. tł. nas.: **24,26** g

Sód: **1,24** g