



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
surówka z pora i jabłka (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)⁽¹⁾,
filet wędzony z indyka (40g),
ser żółty (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2163,40** kcal

Energia: **3302,71** kJ

Błonnik: **42,57** g

Białko: **102,40** g

Węglowodany: **282,89** g

W tym cukry: **27,59** g

Tłuszcze: **72,68** g

Kw. tł. nas.: **21,07** g

Sód: **1,21** g