



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka tradycyjna (40g),
pasta z twarogu i szynki (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet w sosie pomidorowym (100g),
kasza jęczmienna (160g)⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z selera konserwowego (200g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser topiony (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2262,02** kcal

Energia: **2558,91** kJ

Błonnik: **43,08** g

Białko: **112,62** g

Węglowodany: **305,33** g

W tym cukry: **66,74** g

Tłuszcze: **74,79** g

Kw. tł. nas.: **16,51** g

Sód: **1,44** g