



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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: kielbasa żywiecka (40g)⁽⁶⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁷⁾,
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko), ⁶(gluten, mleko), ⁷(gorczyca)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałatka z ogórka kiszzonego i groszku (120g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2275,80** kcal

Energia: **3350,11** kJ

Błonnik: **45,37** g

Białko: **108,81** g

Węglowodany: **268,79** g

W tym cukry: **59,43** g

Tłuszcze: **88,52** g

Kw. tł. nas.: **22,87** g

Sód: **1,00** g