



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

szynka drobiowa (40g)⁽¹⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽²⁾,
ser żółty wędzony (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
sałata (3g),
rzodkiew biała (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽²⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko, seler), ²(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinii z kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko gotowane 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2137,47** kcal

Energia: **2559,52** kJ

Błonnik: **61,07** g

Białko: **83,40** g

Węglowodany: **288,50** g

W tym cukry: **41,29** g

Tłuszcze: **82,45** g

Kw. tł. nas.: **19,39** g

Sód: **902,45** mg