



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (50g),
sałata (3g),
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(mleko), ²(gorczyca, jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: arbuz (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2183,87** kcal

Energia: **3302,71** kJ

Błonnik: **36,95** g

Białko: **100,85** g

Węglowodany: **284,67** g

W tym cukry: **65,71** g

Tłuszcze: **84,07** g

Kw. tł. nas.: **25,00** g

Sód: **993,85** mg