



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
 serek twarogowy (80g)⁽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)⁽³⁾,
 kompot bez cukru (200g),
 podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)⁽¹⁾,
 szynka konserwowa (40g)⁽²⁾,
 ser żółty (40g)⁽³⁾,
 ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
 herbata ziołowa bez cukru (250g),
 dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2337,10** kcal

Energia: **3302,71** kJ

Błonnik: **40,17** g

Białko: **107,46** g

Węglowodany: **288,68** g

W tym cukry: **36,39** g

Tłuszcze: **86,98** g

Kw. tł. nas.: **23,70** g

Sód: **1,23** g