



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)⁽¹⁾,
 kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
 ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
 rzodkiew biała (50g),
 pomidor (60g),
 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: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
 pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)⁽²⁾,
 kalafior gotowany (120g),
 kasza jęczmienna (160g)⁽³⁾,
 surówka z warzyw mieszanych (120g)⁽⁴⁾,
 kompot jabłkowy bez cukru (200g),
 podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
 szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
 ser fromage (40g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata czarna bez cukru (200g),
 dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2292,01** kcal

Energia: **132,83** kJ

Błonnik: **59,41** g

Białko: **116,57** g

Węglowodany: **325,76** g

W tym cukry: **59,06** g

Tłuszcze: **72,41** g

Kw. tł. nas.: **14,05** g

Sód: **1,04** g