



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
szynka wędzona (40g),
twarożek (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (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 jarzynowa ze śmietną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
gotowana wieprzowina w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
marchewka gotowana (120g)⁽⁴⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko, seler, soja, jaja), ²(seler), ³(gorczyca), ⁴(gluten, mleko)

Kolacja:

gotowany fileć z miruny w jarzynach (100g)⁽¹⁾,
wędlina schab pieczony (40g),
ser tartare (20g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(ryby, seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: 2357,12 kcal

Energia: 3302,71 kJ

Błonnik: 49,10 g

Białko: 101,79 g

Węglowodany: 326,66 g

W tym cukry: 34,84 g

Tłuszcze: 78,71 g

Kw. tł. nas.: 17,82 g

Sód: 1,50 g