



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
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: kielbasa żywiecka (40g)⁽⁶⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁷⁾,
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko), ⁶(gluten, mleko), ⁷(gorczyca)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z indyka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko, seler, soja, jaja), ²(seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Kalorie:	2276,94	kcal
Energia:	3367,13	kJ
Błonnik:	41,93	g
Węglowodany:	266,16	g
W tym cukry:	62,96	g
Tłuszcze:	92,09	g
Kw. tł. nas.:	26,07	g
Białko:	106,80	g
Sód:	977,05	mg