



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa na gorąco (100g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
pasta z twarogu i szynki (80g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler, gorczyca), ²(soja), ³(gorczyca, jaja, mleko, mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany schab w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g),
kalafior gotowany (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(seler)

Kolacja:

sałatka pasieczkowa z szynki, sera i warzyw (150g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2376,12 kcal		
Energia:	801,05 kJ		
Błonnik:	40,41 g	Białko:	125,85 g
Węglowodany:	308,74 g		
W tym cukry:	50,61 g		
Tłuszcze:	82,34 g		
Kw. tł. nas.:	25,59 g	Sód:	1,58 g