



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka pieczona (40g),
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)⁽⁴⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: kielbasa żywiecka (40g)⁽⁵⁾,
papryka konserwowa (50g)⁽⁶⁾,
masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(gluten, mleko),
⁶(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: **2204,39** kcal

Energia: **2644,63** kJ

Błonnik: **46,18** g

Białko: **100,50** g

Węglowodany: **270,01** g

W tym cukry: **61,21** g

Tłuszcze: **84,64** g

Kw. tł. nas.: **26,05** g

Sód: **1,00** g