



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
ogórek zielony (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g)⁽³⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, seler), ²(seler), ³(gorczyca)

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej i kurczaka "gyros" (200g)⁽¹⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
ser tartare (20g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2347,97** kcal

Energia: **3302,71** kJ

Błonnik: **44,96** g

Białko: **127,70** g

Węglowodany: **303,85** g

W tym cukry: **49,60** g

Tłuszcze: **76,61** g

Kw. tł. nas.: **17,49** g

Sód: **1,28** g