



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)⁽¹⁾,
 kielbasa lisiecka schabowa (40g),
 ser żółty (40g)⁽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: ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽⁵⁾,
 rzodkiewka (50g),
 masło ekstra 82% tł (16g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, soja), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(gluten, mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
 gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
 kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽³⁾,
 surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
 brokuły gotowane (120g),
 kompot jabłkowy bez cukru (200g),
 podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, jaja), ³(gluten)

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)⁽¹⁾,
 szynka pieczona (40g),
 pasta z sera feta z ziołami (60g)⁽²⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
 herbata czarna bez cukru (200g),
 dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gorczyca, jaja, seler), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2334,64** kcal

Energia: **90,73** kJ

Błonnik: **48,49** g

Białko: **107,32** g

Węglowodany: **310,75** g

W tym cukry: **36,19** g

Tłuszcze: **84,59** g

Kw. tł. nas.: **25,14** g

Sód: **1,52** g