



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)⁽¹⁾,
szynka gotowana (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
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: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(gluten, mleko), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszony gulasz wołowy z jarzynami (140g)⁽²⁾,
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)⁽¹⁾,
polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (18g)⁽³⁾,
ser żółty (40g)⁽⁴⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), ²(gorczyca, jaja, mleko),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: 2385,19 kcal

Energia: 3368,53 kJ

Błonnik: 44,21 g

Białko: 124,49 g

Węglowodany: 282,24 g

W tym cukry: 52,16 g

Tłuszcze: 85,06 g

Cholesterol: 84,00 mg

Kw. tł. nas.: 27,79 g

Sód: 1,28 g