



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
ser żółty (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa brokułowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kasza jęczmienna pęczak (160g)⁽²⁾,
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
brukselka gotowana (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, mleko), ³(mleko, seler)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽²⁾,
serek twarogowy (50g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2355,12 kcal		
Energia:	2558,91 kJ		
Błonnik:	57,45 g	Białko:	98,51 g
Węglowodany:	309,07 g		
W tym cukry:	44,59 g		
Tłuszcze:	90,69 g		
Kw. tł. nas.:	21,13 g	Sód:	1,40 g