



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
ogórek konserwowy (50g)⁽⁴⁾,
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁶⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁷⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gorczyca), ⁵(gluten), ⁶(mleko), ⁷(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)⁽³⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler, soja, mleko, jaja), ²(seler), ³(mleko, seler)

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)⁽¹⁾,
sałatka ryżowa z szynki (200g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa wieprzowa (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, pszenica, soja, jaja, mleko, seler), ²(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2286,97	kcal
Energia:	2624,84	kJ
Błonnik:	47,74	g
Węglowodany:	299,03	g
W tym cukry:	43,38	g
Tłuszcze:	73,51	g
Kw. tł. nas.:	22,61	g
Białko:	120,95	g
Sód:	1,49	g