



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 szynka drobiowa (40g)⁽²⁾,
 ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽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(seler, soja), 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 marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽³⁾,
 fasolka szparagowa gotowana (100g),
 kompot jabłkowy bez cukru (200g),
 podwieczorek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, mleko), ³(mleko, siarczyni)

Kolacja:

leczo z cukinią i kurczakiem (250g)⁽¹⁾,
 kielbasa 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 gotowane 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2205,02** kcal

Energia: **2558,91** kJ

Błonnik: **55,70** g

Białko: **82,71** g

Węglowodany: **309,04** g

W tym cukry: **41,18** g

Tłuszcze: **80,16** g

Kw. tł. nas.: **14,84** g

Sód: **1,04** g