



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (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

Białko: **120,95** g

Węglowodany: **299,03** g

W tym cukry: **43,38** g

Tłuszcze: **73,51** g

Kw. tł. nas.: **22,61** g

Sód: **1,49** g