



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
połędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁵⁾,
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 1 szt. (100g)⁽⁶⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko),
⁶(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowane udko z kurczaka (200g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
surówka z kapusty - colesław (120g)⁽³⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler), ³(jaja, gorczyca, mleko)

Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)⁽¹⁾,
kielbasa żywiecka (40g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2271,37** kcal

Energia: **2591,17** kJ

Błonnik: **42,31** g

Białko: **112,52** g

Węglowodany: **265,42** g

W tym cukry: **26,13** g

Tłuszcze: **90,24** g

Kw. tł. nas.: **21,88** g

Sód: **889,70** mg