



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka z kurczaka (40g),
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja, mleko), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(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 (80g)⁽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: **2312,22** kcal

Energia: **2558,91** kJ

Błonnik: **56,18** g

Białko: **83,29** g

Węglowodany: **319,59** g

W tym cukry: **43,24** g

Tłuszcze: **86,39** g

Kw. tł. nas.: **17,83** g

Sód: **1,15** g