



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kielbasa krakowska (40g)⁽¹⁾,
połędwica drobiowa (40g),
twarożek (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(pszenica, soja, mleko), ²(mleko), ³(gluten), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)⁽¹⁾,
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
brokuły gotowane (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽²⁾,
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(mleko)

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)⁽¹⁾,
ser kanapkowy (kiri) (16g)⁽²⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie:	2372,36	kcal
Energia:	2575,93	kJ
Błonnik:	48,31	g
Węglowodany:	308,24	g
W tym cukry:	43,28	g
Tłuszcze:	86,82	g
Kw. tł. nas.:	24,39	g
Białko:	104,94	g
Sód:	1,43	g