



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
polędwica sopočka (40g)⁽²⁾,
twaróg (40g)⁽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:	2251,12	kcal	
Energia:	3313,67	kJ	
Błonnik:	38,06	g	Białko: 112,02 g
Węglowodany:	261,17	g	
W tym cukry:	27,88	g	
Tłuszcze:	90,49	g	
Kw. tł. nas.:	21,91	g	Sód: 864,70 mg