



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 twarożek (60g)⁽³⁾,
 ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
 pomidor (60g),
 ogórek konserwowy (50g)⁽⁵⁾,
 sałata (3g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
 kakao na mleku bez cukru (250g)⁽⁷⁾,
 woda mineralna (500g),
 2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁸⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gorczyca),
⁶(gluten), ⁷(mleko), ⁸(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⁾,
 polędwica drobiowa (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(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie: 2314,87 kcal

Energia: 2624,84 kJ

Błonnik: 47,74 g

Białko: 121,88 g

Węglowodany: 300,86 g

W tym cukry: 43,93 g

Tłuszcze: 75,43 g

Kw. tł. nas.: 25,09 g

Sód: 1,49 g