



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)⁽¹⁾,
szynka z kurczaka (40g),
ser kanapkowy kiri (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⁾,
gotowany filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchwi, jabłek i chrzanu (120g)⁽³⁾,
fasolka szparagowa gotowana (100g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, mleko, seler), ³(mleko, siarczyny)

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:	2338,47	kcal	
Energia:	2580,21	kJ	
Błonnik:	61,75	g	Białko: 106,92 g
Węglowodany:	331,79	g	
W tym cukry:	44,84	g	
Tłuszcze:	71,75	g	
Kw. tł. nas.:	17,51	g	Sód: 1,19 g