



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁶⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)⁽¹⁾,
gotowany fileć z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
brokuły gotowane (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler, soja, mleko, jaja), ²(ryby, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka wiosenna (200g),
polędwica sopočka (40g)⁽¹⁾,
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, gorczyca, seler), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten)

Kalorie:	2126,88 kcal	
Energia:	2580,21 kJ	
Błonnik:	54,25 g	Białko: 97,27 g
Węglowodany:	322,63 g	
W tym cukry:	42,44 g	
Tłuszcze:	36,87 g	
Kw. tł. nas.:	16,22 g	Sód: 1,25 g