



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
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(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
kalafior gotowany (120g),
surówka z pora i jabłka (120g)⁽³⁾,
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(seler), ²(gluten, jaja, mleko), ³(jaja, gorczyca)

Kolacja:

sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)⁽¹⁾,
gotowany fileć z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
kielbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser fromage (40g)⁽³⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, mleko), ²(ryby, seler), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2167,21	kcal
Energia:	2588,11	kJ
Błonnik:	51,12	g
Węglowodany:	250,60	g
W tym cukry:	31,79	g
Tłuszcze:	66,79	g
Kw. tł. nas.:	18,00	g
Białko:	115,16	g
Sód:	700,25	mg