



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
twarożek (60g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler),
³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(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 ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, mleko), ²(ryby, seler), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie:	2187,05 kcal		
Energia:	2588,11 kJ		
Błonnik:	51,12 g	Białko:	114,90 g
Węglowodany:	249,38 g		
W tym cukry:	30,35 g		
Tłuszcze:	87,88 g		
Kw. tł. nas.:	16,63 g	Sód:	695,45 mg