



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
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(jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
filet z miruny w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)⁽³⁾,
szpinak puree (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, mleko, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (125g)⁽¹⁾,
sałatka grecka (200g)⁽²⁾,
ogonówka (40g)⁽³⁾,
serek twarogowy (50g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2084,70	kcal	
Energia:	2592,43	kJ	
Błonnik:	42,64	g	Białko: 91,84 g
Węglowodany:	259,35	g	
W tym cukry:	36,24	g	
Tłuszcze:	78,36	g	
Kw. tł. nas.:	22,24	g	Sód: 628,75 mg