



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)⁽¹⁾,
twarożek (60g)⁽²⁾,
ser żółty (40g)⁽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(mleko), ³(mleko), ⁴(mleko),
⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)⁽¹⁾,
filet z miruny w sosie koperkowym (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(seler), ²(gluten, mleko, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

makaron razowy ze szpinakiem i serem feta (200g)⁽¹⁾,
sałatka brokułowa z pomidorami (200g)⁽²⁾,
ser fromage (40g)⁽³⁾,
ser topiony plaster (17g)⁽⁴⁾,
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁵⁾,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁶⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, jaja, mleko), ²(jaja, mleko), ³(mleko), ⁴(mleko), ⁵(mleko),
⁶(gluten)

Kalorie:	2277,16	kcal
Energia:	2586,37	kJ
Błonnik:	54,44	g
Węglowodany:	278,11	g
W tym cukry:	31,03	g
Tłuszcze:	72,79	g
Kw. tł. nas.:	32,68	g
Białko:	103,15	g
Sód:	953,20	mg