



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

ogonówka (40g)⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽³⁾,
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁵⁾
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(soja), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszzonej (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler), ²(ryby, seler), ³(mleko)

Kolacja:

jajka w sosie jogurtowo-koperkowym (120g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło śmietankowe 60% tł (16g)⁽⁴⁾,
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(jaja, gorczyca, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2047,33	kcal	
Energia:	2626,71	kJ	
Błonnik:	48,49	g	Białko: 97,50 g
Węglowodany:	279,56	g	
W tym cukry:	46,27	g	
Tłuszcze:	48,92	g	
Kw. tł. nas.:	18,61	g	Sód: 1,05 g