



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza"⁽¹⁾,
ogonówka⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser)⁽³⁾,
rzodkiew biała,
pomidor,
sałata,
masło ekstra 82% tł,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata czarna bez cukru,
woda mineralna,
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach⁽²⁾,
ziemniaki,
surówka z marchewki z jabłkiem⁽³⁾,
brokuły gotowane,
kompot bez cukru,
podwieczorek: jabłko 1 szt.

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(ryby, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka wiosenna,
polędwica sopocka⁽¹⁾,
serek twarogowy⁽²⁾,
ser topiony plaster⁽³⁾,
masło ekstra 82% tł,
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy⁽⁴⁾,
herbata ziołowa bez cukru,
dodatkowy posiłek: pomarańcza

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, gorczyca, seler), ²(mleko), ³(mleko), ⁴(gluten)

Kalorie: **2158,17** kcal

Energia: **2596,01** kJ

Błonnik: **53,75** g

Białko: **97,02** g

Węglowodany: **321,95** g

W tym cukry: **40,81** g

Tłuszcze: **60,55** g

Kw. tł. nas.: **17,17** g

Sód: **1,27** g