



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
 ogonówka (40g)⁽²⁾,
 ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽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(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
 gotowany filet z miruny w jarzynach (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(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(ryby, seler), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka wiosenna (200g),
 polędwica sopocka (40g)⁽¹⁾,
 serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
 ser topiony plaster (17g)⁽³⁾,
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
 herbata ziołowa bez cukru (250g),
 dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2179,87** kcal

Energia: **2596,01** kJ

Błonnik: **53,88** g

Białko: **98,38** g

Węglowodany: **323,52** g

W tym cukry: **41,75** g

Tłuszcze: **61,06** g

Kw. tł. nas.: **17,17** g

Sód: **1,27** g