



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: grejfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2086,20** kcal

Energia: **2592,43** kJ

Błonnik: **42,22** g

Białko: **91,99** g

Węglowodany: **259,35** g

W tym cukry: **36,27** g

Tłuszcze: **78,51** g

Kw. tł. nas.: **22,27** g

Sód: **628,75** mg