



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

ogonówka (40g)⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (80g)⁽²⁾,
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽³⁾,
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)⁽⁴⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i ryżem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczerek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

jajka w sosie jogurtowo-koperkowym (120g)⁽¹⁾,
połudwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2277,66** kcal

Energia: **3321,61** kJ

Błonnik: **46,23** g

Białko: **105,19** g

Węglowodany: **315,26** g

W tym cukry: **53,93** g

Tłuszcze: **72,11** g

Kw. tł. nas.: **17,82** g

Sód: **1,31** g