



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),
połudwica 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: **2159,62** kcal

Energia: **3318,51** kJ

Błonnik: **49,63** g

Białko: **97,88** g

Węglowodany: **319,27** g

W tym cukry: **43,50** g

Tłuszcze: **61,31** g

Kw. tł. nas.: **17,20** g

Sód: **1,25** g