



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽¹⁾,
jajko gotowane (50g)⁽²⁾,
połędwica drobiowa (40g)⁽³⁾,
rzodkiew biała (60g),
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(jaja), ³(gorczyca, jaja, mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w sosie koperkowym (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)⁽³⁾,
bukiet jarzyn gotowanych (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler, soja, jaja), ²(gluten, jaja, mleko, ryby), ³(mleko)

Kolacja:

sałatka wiosenna (200g),
połędwica sopocka (40g)⁽¹⁾,
serek twarogowy (50g)⁽²⁾,
ser kanapkowy (deliser) (16g)⁽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:	2225,32 kcal		
Energia:	3313,71 kJ		
Błonnik:	48,60 g	Białko:	99,39 g
Węglowodany:	325,73 g		
W tym cukry:	42,99 g		
Tłuszcze:	65,76 g		
Kw. tł. nas.:	17,62 g	Sód:	1,22 g