



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 pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
 gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
 ziemniaki (200g),
 szpinak puree (120g)⁽³⁾,
 surówka z kapusty kiszzonej (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:

jajka w sosie jogurtowo-koperkowym (120g)⁽¹⁾,
 polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
 ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
 pomidor (60g),
 masło ekstra 82% tł (16g),
 chleb pszenno-żytni, 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: 2302,16 kcal

Energia: 3357,11 kJ

Błonnik: 45,58 g

Białko: 106,84 g

Węglowodany: 309,42 g

W tym cukry: 50,34 g

Tłuszcze: 76,98 g

Kw. tł. nas.: 18,22 g

Sód: 1,30 g