



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
kielbasa krakowska (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (60g)⁽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(jaja), ²(pszenica, soja, mleko), ³(mleko), ⁴(gluten), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, seler), ²(ryby, seler), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (125g)⁽¹⁾,
sałatka grecka (200g)⁽²⁾,
ogonówka (40g)⁽³⁾,
ser tartare (20g)⁽⁴⁾,
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁵⁾,
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)
Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(mleko), ³(soja), ⁴(mleko), ⁵(gluten)

Kalorie:	2400,51	kcal	
Energia:	3302,71	kJ	
Błonnik:	42,06	g	Białko: 98,06 g
Węglowodany:	321,74	g	
W tym cukry:	37,64	g	
Tłuszcze:	81,96	g	
Kw. tł. nas.:	21,82	g	Sód: 1,16 g