



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:	2322,41 kcal	
Energia:	2634,61 kJ	
Błonnik:	49,83 g	Białko: 107,34 g
Węglowodany:	313,67 g	
W tym cukry:	48,59 g	
Tłuszcze:	76,73 g	
Kw. tł. nas.:	18,19 g	Sód: 1,33 g