



CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)⁽¹⁾,
 polędwica drobiowa (40g)⁽²⁾,
 pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)⁽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(gorczyca, jaja, mleko), ³(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),
 polędwica sopočka (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: 2318,47 kcal

Energia: 2591,21 kJ

Błonnik: 52,85 g

Białko: 101,99 g

Węglowodany: 328,87 g

W tym cukry: 40,13 g

Tłuszcze: 73,01 g

Kw. tł. nas.: 22,87 g

Sód: 1,41 g