



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

zimowa szakszuka 150 g⁽¹⁾,
mix sałat 70 g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁴⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, jaja, mleko), ²(gluten), ³(mleko), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa krem z drobnym makaronem 400 ml⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g⁽²⁾,
surówka z kapusty pekińskiej 100 g⁽³⁾,
warzywa grillowane sezonowe,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(seler), ³(dwutlenek siarki, mleko)

Kolacja:

schab po warszawsku w galarecie 100g⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
banan 250g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, jaja, mleko), ²(dwutlenek siarki, jaja, seler),
³(gluten)

Kalorie: **2409,14** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **48,80** g

Białko: **111,98** g

Węglowodany: **340,87** g

Białko roślinne: **33,54** g

W tym cukry: **95,91** g

Białko zwierzęce: **76,44** g

Tłuszcze: **113,26** g

Kw. tł. nas.: **25,29** g