



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

schab na zimno z morelą 45g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
ogórek kiszony 50g ,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
winogrona 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(jaja), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ⁽¹⁾,
wątróbka drobiowa saute z cebulką 100g⁽²⁾,
surówka z kiszonej kapusty 100 g ,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, seler), ²(gluten)

Kolacja:

placuszki marchewkowe 200g⁽¹⁾,
klops na zimno 70g⁽²⁾,
sałatka meksykańska 120 g ⁽³⁾,
chleb razowy 40g⁽⁴⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2907,64	kcal
Energia:	0,00	kJ
Błonnik:	54,17	g
Węglowodany:	433,05	g
W tym cukry:	80,46	g
Tłuszcze:	184,52	g
Kw. tł. nas.:	24,83	g
Białko:	157,26	g
Białko roślinne:	43,94	g
Białko zwierzęce:	111,39	g