



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

dorsz w galarecie 70 g⁽¹⁾,
surówka z selera i orzechów 150 g⁽²⁾,
papryka grilowana,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, ryba, seler), ²(mleko, orzechy, seler), ³(gluten),
⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml w⁽¹⁾,
roladki drobiowe 100 g⁽²⁾,
sałatka włoska z buraczków 120 g,
brokuł 100g m,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

mm kaszotto z kaszy bulgur z cukinią i piecz. 540g,
łosoś wędzony 30g⁽¹⁾,
pomidory koktajlowe 40 g,
cytryna 30g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(gluten)

Kalorie: 2032,13 kcal

Energia: 0,00 kJ

Błonnik: 50,39 g

Białko: 108,37 g

Węglowodany: 335,58 g

Białko roślinne: 39,35 g

W tym cukry: 76,45 g

Białko zwierzęce: 69,02 g

Tłuszcze: 104,57 g

Kw. tł. nas.: 20,40 g