



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasta z ciecierzycy 80 g⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g⁽²⁾,
papryka świeża 40g ,
pomidory 50g,
sałata 5 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

kapuśniak kujawski 400 ml ⁽¹⁾,
ryba w warzywach 100g ⁽²⁾,
surówka z marchwi i słońca 80 g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki),
²(gluten, ryba, seler)

Kolacja:

mm sałatka z pieczonymi burakami i batatami 379g⁽¹⁾,
schab na zimno z morelą 45g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
mandarynka 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2467,56** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **51,78** g

Białko: **116,28** g

Węglowodany: **326,98** g

Białko roślinne: **38,70** g

W tym cukry: **88,67** g

Białko zwierzęce: **61,48** g

Tłuszcze: **131,02** g

Kw. tł. nas.: **19,26** g