



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajko sadzone ze szczypiorkiem 50g⁽¹⁾,
pasta z sera fety i suszonych pomidorów 70 g⁽²⁾,
pomidor 80g,
ogórek kiszony 60g ,
sałata 5 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
kefir 200ml⁽⁵⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml⁽¹⁾,
filet z mintaja z tymiankiem 120 g -mm⁽²⁾,
surówka z kapusty kiszonej 80 g,
kalafior 100g m,
kasza jaglana z pieczarkami 180g⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, seler), ²(ryba), ³(gluten, seler)

Kolacja:

schab na zimno 60 g⁽¹⁾,
sałatka ze śledzia i pora 100g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
mandarynka 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(mleko, ryba), ³(gluten)

Kalorie: **2650,68** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **50,49** g

Białko: **148,82** g

Węglowodany: **351,73** g

Białko roślinne: **66,16** g

W tym cukry: **75,63** g

Białko zwierzęce: **80,06** g

Tłuszcze: **117,24** g

Kw. tł. nas.: **20,50** g