



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

galaretką z morskizuka 150 g⁽¹⁾,
sałatka z awocado,
jabłko pieczone z cynamonem 150g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
kefir 200ml⁽⁴⁾,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0, seler), ²(gluten), ³(mleko), ⁴(mleko)

Obiad:

zupa ogórkowa czysta 200 ml⁽¹⁾,
potrawka dietetyczna z szynki 130 g⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g,
brukselka z tartą bułką 100g m,
kasza pęczak z warzywami 150 g⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, mleko, seler), ³(gluten, seler)

Kolacja:

czarna soczewica z groszkiem 100g,
jajko w koszulce 120 g⁽¹⁾,
warzywa grilowane sezonowe,
sałata 5 g,
pomarańcze 250g,
herbata 200ml,
chleb razowy 90 g⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten)

Kalorie: **2255,19** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **52,62** g

Białko: **97,49** g

Węglowodany: **292,51** g

Białko roślinne: **38,17** g

W tym cukry: **68,33** g

Białko zwierzęce: **58,46** g

Tłuszcze: **154,50** g

Kw. tł. nas.: **22,33** g