



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tortile z musem łososiowo-twarożkowym 60 g⁽¹⁾,
sałatka "cezar" 150 g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pomidorowa czysta 200 ml⁽¹⁾,
duszony schab z farszem drobiowo-pietrusz- 100g⁽²⁾,
bukiet z sałat z sosem winegret 100,
fasolka szparagowa z bułką tartą 100g m,
ziemniaki 150 g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

śledź z curry 70g⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 60 g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2583,21 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	36,68 g	Białko: 150,75 g
Węglowodany:	310,04 g	Białko roślinne: 40,05 g
W tym cukry:	64,71 g	Białko zwierzęce: 110,31 g
Tłuszcze:	125,67 g	
Kw. tł. nas.:	29,20 g	