



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasztet 70 g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
surówka z papryki i jarmużu 120 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
kiwi 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, soja), ²(jaja), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

barszcz czerwony czysty 200 ml ⁽¹⁾,
udko pieczone - m -250 g,
surówka z selera i orzechów 150 g⁽²⁾,
marchewka gotowana 100g,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

flaki wołowe 350 g⁽¹⁾,
chrupiąca sałatka z kalafiora 150g mrozone⁽²⁾,
ser żółty 30 g⁽³⁾,
chleb razowy 40g⁽⁴⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler, soja, gluten), ²(gorczyca, jaja, seler, soja, dwutlenek siarki),
³(mleko, dwutlenek siarki), ⁴(gluten)

Kalorie: **2716,97** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **49,45** g

Białko: **193,79** g

Węglowodany: **271,31** g

Białko roślinne: **43,47** g

W tym cukry: **89,56** g

Białko zwierzęce: **150,01** g

Tłuszcze: **147,47** g

Kw. tł. nas.: **19,34** g