



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

fasola w pomidorach 200 g -c⁽¹⁾,
pasta twarogowa 70g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
rzodkiewka 30g,
kefir 200ml⁽⁵⁾,
mandarynka 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa gaspacho 250 ml⁽¹⁾,
pulpeciki wieprzowe gotowane w sosie koper. 100 g⁽²⁾,
kapusta kiszona duszona 100g⁽³⁾,
sałatka włoska z buraczków 120 g,
kasza jęczmienna 100g⁽⁴⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

sałatka z warzyw i sera fety 200g⁽¹⁾,
indyk gotowany 50g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
banan 120 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(gluten)

Kalorie:	2430,80 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	39,77 g	Białko: 103,08 g
Węglowodany:	282,02 g	Białko roślinne: 31,78 g
W tym cukry:	82,19 g	Białko zwierzęce: 69,22 g
Tłuszcze:	148,20 g	
Kw. tł. nas.:	30,81 g	