



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tuńczyk w sosie własnym 80g⁽¹⁾,
sałatka z awocado,
ser żółty 30 g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
chrzan 20 g⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁶⁾,
melon 120g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba), ²(mleko, dwutlenek siarki), ³(mleko), ⁴(dwutlenek siarki),
⁵(gluten), ⁶(mleko)

Obiad:

zupa jarzynowa 400 ml mr⁽¹⁾,
fileciki drbiowe 120 g⁽²⁾,
fasolka szparagowa z bułką tartą 100g mrożona ,
sałata z sosem winegrette 70 g,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(seler), ²(gluten, jaja)

Kolacja:

schab na zimno z morelą 45g⁽¹⁾,
mieszanka z warzyw duszonych z patelni 200 gc,
jabłko 150g,
herbata 200ml,
chleb razowy 40g⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki), ²(gluten)

Kalorie:	2207,34 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	46,10 g	Białko: 112,64 g
Węglowodany:	322,68 g	Białko roślinne: 36,28 g
W tym cukry:	66,99 g	Białko zwierzęce: 76,36 g
Tłuszcze:	98,27 g	
Kw. tł. nas.:	18,07 g	