



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

jajecznica⁽¹⁾,
mm sałatka z łososiem wędzonym 150 g⁽²⁾,
sałata 5 g,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g,
jogurt naturalny 150ml⁽⁴⁾,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

krupnik jęczmienny 400 ml⁽¹⁾,
schab duszony z jabłkiem 100g,
mm pure z selera 120 g⁽²⁾,
surówka z warzyw 80 g⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

rolada z indyka 100g⁽¹⁾,
bigos jarski⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	1999,78 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	46,00 g	Białko: 99,98 g
Węglowodany:	283,73 g	Białko roślinne: 31,05 g
W tym cukry:	68,52 g	Białko zwierzęce: 71,66 g
Tłuszcze:	100,83 g	
Kw. tł. nas.:	24,11 g	