



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tymbaliki z kurczaka z winogronami 80g⁽¹⁾,
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g⁽²⁾,
sałata 5 g,
surówka z papryki świeżej 80 g,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
kefir 200ml⁽⁴⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek z ziemniakami 400 ml ⁽¹⁾,
ryba w warzywach 100g ⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 60,
kalafior 100g świeży,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, mleko, seler, soja, gorczyca, dwutlenek siarki), ²(gluten, ryba, seler)

Kolacja:

śledź w oleju 80g⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g⁽²⁾,
mm ogórek kiszony 50g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
herbata 200ml,
mandarynka 150g

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(ryba, dwutlenek siarki, soja, gorczyca), ²(mleko), ³(gluten)

Kalorie: **2003,60** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **31,71** g

Białko: **113,10** g

Węglowodany: **232,36** g

Białko roślinne: **22,88** g

W tym cukry: **63,85** g

Białko zwierzęce: **77,94** g

Tłuszcze: **123,39** g

Kw. tł. nas.: **19,73** g