



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

łosoś wędzony 30g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
ogórek kiszony 60g ,
rzodkiewka 30g,
mix sałat 70 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
mandarynka 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa pieczarkowa 200 ml⁽¹⁾,
pieczeń wieprzowa 110g⁽²⁾,
kasza pęczak z warzywami 150 g⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g⁽⁴⁾,
surówka z czarnej rzepy 150 g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten), ³(gluten, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

mm surówka z kulkami mozzarelli 120g⁽¹⁾,
rolada z indyka 100g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **1921,42** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **62,61** g

Białko: **89,11** g

Węglowodany: **266,07** g

Białko roślinne: **24,43** g

W tym cukry: **80,03** g

Białko zwierzęce: **64,67** g

Tłuszcze: **120,37** g

Kw. tł. nas.: **18,89** g