



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

zimowa szakszuka 150 g⁽¹⁾,
mix sałat 70 g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁴⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa krem z zielonego groszku 200 ml ⁽¹⁾,
bitki ze schabu 70 g⁽²⁾,
kapusta czerwona duszona 100g c⁽³⁾,
surówka z selera i orzechów 150 gc⁽⁴⁾,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, mleko, seler), ²(seler), ³(dwutlenek siarki), ⁴(mleko, orzechy, seler)

Kolacja:

schab po warszawsku w galarecie 100g ⁽¹⁾,
sałatka jarzynowa 100 g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
banan 250g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2605,79** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **56,69** g

Białko: **111,57** g

Węglowodany: **388,06** g

Białko roślinne: **37,86** g

W tym cukry: **99,03** g

Białko zwierzęce: **72,11** g

Tłuszcze: **120,91** g

Kw. tł. nas.: **25,79** g