



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

schab na zimno z morelą 45g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
rzodkiewka 30g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
winogrona 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami 400 ml⁽¹⁾,
wątróbka drobiowa saute z cebulką 100g⁽²⁾,
surówka z ogórka kiszzonego i jabłka 80 g,
marchewka gotowana 150g ,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, gluten, seler), ²(gluten)

Kolacja:

placuszki marchewkowe 200g⁽¹⁾,
klops na zimno 70g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
mm sałatka z pomidorków koktajlowych ,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2839,34** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **60,54** g

Białko: **136,04** g

Węglowodany: **387,81** g

Białko roślinne: **43,88** g

W tym cukry: **80,47** g

Białko zwierzęce: **90,22** g

Tłuszcze: **184,49** g

Kw. tł. nas.: **25,98** g