



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

dorsz w galarecie 70 g⁽¹⁾,
surówka z selera i orzechów 150 g⁽²⁾,
papryka grillowana,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

rosół z makaronem 400 ml w⁽¹⁾,
golonka z indyka duszona w sosie własnym 200 g⁽²⁾,
sałatka włoska z buraczków 120 g,
brokuł 100g m,
ziemniaki 80g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, jaja, seler), ²(seler)

Kolacja:

mm kaszotto z kaszy bulgur z cukinią i piecz. 540g,
łosoś wędzony 30g⁽¹⁾,
pomidory koktajlowe 40 g,
cytryna 30g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(gluten)

Kalorie:	2036,90	kcal	
Energia:	0,00	kJ	
Błonnik:	56,45	g	Białko: 87,26 g
Węglowodany:	344,85	g	Białko roślinne: 40,05 g
W tym cukry:	78,06	g	Białko zwierzęce: 45,92 g
Tłuszcze:	94,50	g	
Kw. tł. nas.:	20,22	g	