



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

danie z płatków owsianych 100g⁽¹⁾,
twarożek ze szczypiorkiem 50g⁽²⁾,
rzodkiewka 30g,
pomidor z cebulą 80g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
kefir 200ml⁽⁵⁾,
pomarańcza 125 g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zacierka kraszona nr 2 400 g⁽¹⁾,
pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym 80g⁽²⁾,
surówka z kap. peki. jar. i gruszek⁽³⁾,
ziemniaki 150 g,
buraczki zasmażane 150g⁽⁴⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

mm gyros z piersi kurczaka 247g⁽¹⁾,
papryka grilowana,
ryż orientalny 250g⁽²⁾,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2898,94** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **53,91** g

Białko: **144,66** g

Węglowodany: **459,30** g

Białko roślinne: **48,28** g

W tym cukry: **95,59** g

Białko zwierzęce: **95,97** g

Tłuszcze: **106,71** g

Kw. tł. nas.: **21,05** g