



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

tymbaliki z kurczaka z winogronami 80g⁽¹⁾,
twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80gc⁽²⁾,
sałata 5 g,
surówka z papryki świeżej 80 g,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
kefir 200ml⁽⁴⁾,
herbata 200ml,
jabłko 150g,
chleb razowy 40g⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

żurek z ziemniakami 400 ml ⁽¹⁾,
ryba w warzywach 100g ⁽²⁾,
sałata z sosem winegrette 60,
kalafior 100g świeży,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

śledź w oleju 80g⁽¹⁾,
ser mozzarella z oliwą i ziołami 50g⁽²⁾,
mm ogórek kiszony 50g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
herbata 200ml,
mandarynka 150g

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie:	2003,60 kcal	
Energia:	0,00 kJ	
Błonnik:	31,71 g	Białko: 113,10 g
Węglowodany:	232,36 g	Białko roślinne: 22,88 g
W tym cukry:	63,85 g	Białko zwierzęce: 77,94 g
Tłuszcze:	123,39 g	
Kw. tł. nas.:	19,73 g	