



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

łosoś wędzony 30g⁽¹⁾,
jajko na miękko 50g⁽²⁾,
ogórek kiszony 60g,
rzodkiewka 30g,
mix sałat 70 g,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽⁴⁾,
jogurt naturalny 150ml⁽⁵⁾,
mandarynka 100g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(0), ²(jaja), ³(gluten), ⁴(mleko), ⁵(mleko)

Obiad:

zupa pieczarkowa 200 ml⁽¹⁾,
potrawka wieprzowa z warzywami 100g⁽²⁾,
kasza pęczak z warzywami 150 g⁽³⁾,
buraczki zasmażane 150g⁽⁴⁾,
surówka z czarnej rzepy 150 g,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(gluten, seler), ²(gluten, mleko, seler), ³(gluten, seler), ⁴(gluten)

Kolacja:

mm surówka z kulkami mozzarelli 120g⁽¹⁾,
pieczeń z indyka 50 g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(dwutlenek siarki, mleko), ²(gluten)

Kalorie:	1863,69	kcal	
Energia:	0,00	kJ	
Błonnik:	64,31	g	Białko: 77,36 g
Węglowodany:	287,83	g	Białko roślinne: 25,13 g
W tym cukry:	80,88	g	Białko zwierzęce: 52,23 g
Tłuszcze:	113,65	g	
Kw. tł. nas.:	22,07	g	