



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

pasztet własnej produkcji 60g⁽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(jaja), 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⁾,
mm sałatka z pomidorków koktajlowych ,
chleb razowy 40g⁽³⁾,
jabłko 150g,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kalorie: **2935,02** kcal

Energia: **0,00** kJ

Błonnik: **58,82** g

Białko: **133,91** g

Węglowodany: **374,87** g

Białko roślinne: **43,08** g

W tym cukry: **74,73** g

Białko zwierzęce: **88,89** g

Tłuszcze: **201,45** g

Kw. tł. nas.: **34,65** g