



PRZECIWMIAŻDŻYCOWO- CUKRZYCOWA NFZ

Śniadanie:

galaretka z morskczuka 150 g⁽¹⁾,
sałatka z awocado,
jabłko pieczone z cynamonem 150g,
chleb razowy 40g⁽²⁾,
masło śmietankowe 15 g⁽³⁾,
kefir 200ml⁽⁴⁾,
herbata 200ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Obiad:

zupa ogórkowa czysta 200 ml ⁽¹⁾,
potrawka dietetyczna z szynki 130 g⁽²⁾,
surówka z marchwi i słonecznika 80 g,
brukselka z tartą bułką 100g m,
kasza pęczak z warzywami 150 g⁽³⁾,
woda z cytryną 150ml

Możliwość wystąpienia alergenów:

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

Kolacja:

czarna soczewica z groszkiem 100g,
jajko w koszulce 120 g⁽¹⁾,
warzywa grillowane sezonowe,
sałata 5 g,
pomarańcze 250g,
herbata 200ml,
chleb razowy 90 gc⁽²⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:

¹(jaja), ²(gluten)

Kalorie:	2255,19 kcal		
Energia:	0,00 kJ		
Błonnik:	52,62 g	Białko:	97,49 g
Węglowodany:	292,51 g	Białko roślinne:	38,17 g
W tym cukry:	68,33 g	Białko zwierzęce:	58,46 g
Tłuszcze:	154,50 g		
Kw. tł. nas.:	22,33 g		