



DIABETOLOGICKÁ A PODIATRICKÁ AMBULANCE

NESTÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ MILAN KVAPIL, S.R.O.

Michnova 1622, 149 00 Praha 4 - Jižní Město

tel.: +420 272 917 011

e-mail: info@diabetologiepraha4.cz

www.diabetologiepraha4.cz

Vánoční menu 24. 12.

| | kcal | bílkoviny | tuky | sacharidy |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Snídaně | 361 | 20,7 | 16,7 | 36 |
| 10 g másla 50 g eidamu 100 g rajčat | | | | |
| Svačina | 128 | 3,2 | 2,6 | 23,5 |
| 40 g vánočky | | | | |
| Oběd | | | | |
| Houbový kuba | 595 | 18,6 | 25,9 | 80,8 |
| 90 g krup 25 g sádla 30 g cibule 25 g sušených hub kmín, majoránka, pepř 3 stroužky česneku | | | | |
| Svačina | 52 | 1,3 | 0,3 | 15,4 |
| 140 g pomeranče | | | | |
| Večeře | | | | |
| Rybí polévka | 95 | 12,1 | 0,9 | 14,9 |
| 1 ks rybí hlavy nebo 50 g rybího filé 50 g mrkev 50 g celer 50 g petržel 30 g cibule pepř, sůl | | | | |
| Pečený kapr na kmíně | 280 | 27,4 | 16,3 | 5,9 |
| 150 g kapr filet 3 g oleje 7 g másla 8 g hladké mouky česnek, kmín, sladká paprika, sůl, pepř | | | | |
| 150 g brambor | 128 | 3 | 0,3 | 30 |
| 150 g zeleniny | 15 | 1,2 | 0,3 | 3,5 |
| Celkem za celý den | 1654 | 87,5 | 63,3 | 210 |