



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 25. 12.

	kcal	bílkoviny	tuky	sacharidy
Snídaně	270	13.9	10.1	34.2
60 g chléba 10 g másla 50 g šunky 100 g salátové okurky				
Svačina	210	0.5	17	28
50 g vánočního cukroví (průměr)				
Oběd				
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				
Vepřová panenka ve slanině	360	34	25	0
150 g vepřové panenky 30 g anglické slaniny 5 g olivového oleje				
Brambory na cibulce	248	4	10.3	39
180 g brambor 10 g řepkového oleje 20 g cibule				
150 g zeleniny na oblohu	19	1.7	0.3	5.4
Svačina	86	0.8	0.8	26
200 g jablka				
Večeře				
Pomazánka kedlubnová s pórkem	112	12	5.2	6
30 g pórků 30 g kedlubny 50 g tvarohu 20 g taveného sýra sůl				
90 g kornspitz	128	3	0.3	30
Celkem za celý den	1611	87.3	71.6	193.5