



## 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 26. 12.

	kcal	bílkoviny	tuky	sacharidy
<b>Snídaně</b>	<b>340</b>	<b>8.5</b>	<b>17.2</b>	<b>40</b>
60 g chléba 10 g másla 50 g žervé 100 g červené papriky				
<b>Svačina</b>				
40 g vánočky	<b>128</b>	<b>3.2</b>	<b>2.6</b>	<b>23.5</b>
150 ml polotučného mléka	<b>71</b>	<b>5.1</b>	<b>2.3</b>	<b>7.4</b>
<b>Oběd</b>				
<b>Španělský ptáček</b>	<b>411</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>9</b>
150 g hovězí kýty 15 g vejce 15 g nakládané okurky 10 g plnotučné hořčice 35 g cibule 20 g gothajského salámu 5 g hladké mouky 10 g oleje				
120 g dušené rýže	<b>250</b>	<b>5.4</b>	<b>5.2</b>	<b>46</b>
<b>Svačina</b>				
100 g jablka	<b>43</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>13</b>
100 g mandarinky	<b>36</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>9.4</b>
<b>Večeře</b>				
<b>Plněná rajčata</b>	<b>201</b>	<b>10</b>	<b>15.8</b>	<b>8.4</b>
150 g rajčat 10 g olivového oleje 20 g cibule 30 g vejce 15 g Eidam nebo jiný tvrdý sýr pažitka, sůl, pepř 90 g kornspitz	<b>211</b>	<b>8.3</b>	<b>2.1</b>	<b>40</b>
<b>Celkem za celý den</b>	<b>1691</b>	<b>81.6</b>	<b>70.9</b>	<b>196.7</b>