

5 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zacierka na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (alergen -7)

Jajko gotowane 30 g (alergen -3)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Kotlet z ryby 100 g (alergeny – 1,3,4,6,7,9,10)

Zupa ryżowa 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Surówka z kapusty kiszonej 100 g

Ziemniaki gotowane 230 g