

4 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (alergen -7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Zupa grysikowa 350 g (alergeny - 1,6,9,10)

Gulasz ze schabu duszony w sosie 150 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Szpinak oprószony 100 g (alergeny -1,7)

Ziemniaki gotowane 230 g



KOLACJA:

Sałatka ziemniaczano – jajeczna 100 g (alergeny – 3,6,7,9,10)

Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2141 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 95,1 g, tłuszcz ogółem 71,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 294,3 g, w tym cukry 34 g, błonik pokarmowy 33,6 g, sól 5,9 g