

6 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Makaron na mleku 350 g (alergeny – 1,7)

Blok drobiowy 50 g (alergeny – 6,9,10)

Dżem 18 g

Pomidor 50 g

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 ziemniaczana z koperkiem 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Potrąwka z kurczaka 160 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergen -1)

Ryż biały 100 g



KOLACJA:

Pasztetowa podwędzana 70 g (alergeny -1,6,9,10)

Sałatka z sałaty i świeżo ogórka 50 g

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:

Jabłko 180 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2481 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 92,1 g, tłuszcz 96,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g
węglowodany 321 g, cukry 51,5 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 5,8 g