

9 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna zacierkowa 350 g (alergeny -1,7)

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

Miód 18 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 ze szpinakiem 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Gulasz w jarzynach 100 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)

KOLACJA:

Blok drobiowy 50 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Ser topiony 30 g (alergen -7)

Sałatka z miksem sałat z sosem winegret 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:

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2208 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 96,6 g, tłuszcz ogółem 73,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 53,2 g, węglowodany ogółem 307,6 g, w tym cukry 31,1 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 7 g