

10 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

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

Twaróg z chrzanem na sałacie 50 g (alergen -6,7,10)

Jajko gotowane 30 g (alergen -3)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Zupa ziemniaczna z koperkiem 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Ćwiartka z kurczaka w sosie własnym 150 g (alergeny – 1,6,9,10)

Marchew z fasolką szparagową oprószana (alergen -1)

Ryż gotowany 100 g



KOLACJA:

Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (alergeny – 6,7,9,10)

Kiełbasa szynkowa 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Galaretka owocowa 150 g (alergen -1)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2318 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 92,7 g, tłuszcz ogółem 83,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, węglowodany ogółem 317,6 g, błonnik pokarmowy 36 g cukry 24,8 g, sól 8,7 g