

11 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Ryż na mleku 350 g (alergen -7)

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

Blok szynkowy 30 g (alergeny – 6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

Gulasz wieprzowy z soją w sosie własnym 160 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Makaron 100 g (alergen -1)



KOLACJA:

Pasta z makreli wędzonej i twarogu 50 g (alergeny – 1,7)

Ser topiony hochland 18 g (alergen -7)

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2210 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 62,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 326,1 g, w tym cukry 25,8 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 6,3 g