

13 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

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

Twaróg na sałacie 50 g (alergen -7)

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

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

OBIAD:

Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (alergeny -1, 6,7,9,10)

Gulasz w jarzynach 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)

KOLACJA:

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

Ser topiony 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 100 g

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna ogółem: 2301 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 101 g, tłuszcz ogółem 76,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry 39,75 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8 g