

13 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

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

Szynka gotowana 30 g (alergen – 6,9,10)

Chleb razowy 30 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen - 1)



OBIAD:

Zupa szpinakowa 350 g (alergeny – 1,7,9,10)

Ćwiartka z kurczaka duszona w sosie własnym 200 g (alergeny – 1,6,7,8,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergeny – 1,7)

Ryż gotowany na sypko 100 g



KOLACJA:

Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (alergeny – 1,3,6,7,9,10)

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

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 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2311 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 83,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 317,4 g, w tym cukry 46,1 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 8,7 g