

14 listopad 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Ryż na mleku 350 g (alergen – 7)

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

Dżem 18 g

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Tarta marchewka – 50 g

Kawa zbożowa – 200 ml (alergen – 1)



OBIAD:

Zupa grysikowa 350 g (alergen -1)

Pulpety w sosie koperkowym 100 g (alergeny – 1,6,7,8,9,10)

Buraczki oprószone 100 (alergeny – 1,7)

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

Parówka delikatesowa 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g (alergen – 7)

Sałata z sałaty i rukoli z sosem winegret 50 g (alergeny – 9,10)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Masło 15 g (alergen – 7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt owocowy gratka 115 g (alergen – 7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2233 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 96 g, tłuszcz 88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 28,37 g
węglowodany 268,87 g, cukier 16 g, sól 5,6 g