

17 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Blok szynkowy na sałacie 50 g (alergeny -1,6,9,10)

Jajko gotowane 30 g (alergen -3)

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

Potrąwka z kurczaka 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergen -1)

Ryż biały 100 g



KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergen -7)

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

Sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i pietruszki z sosem winegret 50 g (alergen -9)

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

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2387 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 96,1 g, tłuszcz ogółem 87,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 324,3 g, w tym cukry 42,2 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 10 g