

21 listopad 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna z makaronem 350 g (alergeny 1,7)

Jajko gotowane 1 szt. (alergen -3)

Blok szynkowy 30 g (alergeny - 6,10)

Pomidor 40 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Herbata z cukrem 200 ml



OBIAD:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (alergeny - 1,6,7,9,10)

Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g (alergeny -1,6,7,8,9,10)

Sałatka z buraczków 100 g

Ziemniaki gotowane 230 g



KOLACJA:

Twarożek z chrzanem na sałacie 50 g (alergeny – 7,10)

Kiełbasa szynkowa 30 g (alergeny – 6,7,9,10)

Masło 15 g (alergeny -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Budyń na mleku 150 g (alergen - 1)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2498 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 105,5 g, tłuszcz 84,5 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g,

Węglowodany 339,8 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, cukier 20 g, sól 5,6 g