

22 listopad 2023 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

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

Szynka gotowana 50 g (alergeny – 6,9,10)

Dżem 25 g

Ogórek na sałacie 50 g

Masło 15 g (alergen -70)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Krupnik 350 g (alergeny - 1,6,7,9,10)

Schab duszony w sosie 100 g (alergeny - 1,6,7,9,10)

Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (alergen – 9)

Ziemniaki gotowane 230 g



KOLACJA:

Blok drobiowy 50 g (alergeny – 6,9,10)

Sałatka jarzynowa na sałacie 50 g (alergeny – 3,7,9)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Galaretka owocowa 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2430 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 108 g, tłuszcz 79,2 g, kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g,

węglowodany ogółem 329 g, cukier 11,6 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 7 g