

27 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Pasta z jajka i soi na sałacie 50 g (alergeny – 3,6,7,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

Gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)



KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergen – 7)

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

Sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g

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:

Budyń na mleku 150 g (alergeny -1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2379 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 102,6g, tłuszcz ogółem 92,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry 40,5 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 9,2 g