

1 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Parówka wieprzowa na gorąco 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Dżem 25 g

Salátka z sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Herbata z cytryną 200 ml

OBIAD:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Kotlet devolay 130 g (alergeny -1,3,6,7,9,10)

Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (alergeny -3,6,9,10)

Ziemniaki gotowane 230 g

KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergeny -1,7)

Kiełbasa szynkowa na sałacie 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Herbata z cytryną 200 ml

POSIŁEK DODATKOWY:

Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2541 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90 g, tłuszcz ogółem 101,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37, 4 g, węglowodany ogółem 337 g, w tym cukry 68,8 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 7,1 g