

2 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Blok szynkowy 50 g (alergeny – 1, 6,9,10)

Ser żółty na sałacie 30 g (alergen - 7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -10)



OBIAD:

Krupnik 350 g (alergeny – 1,6,9,10)

Pulpety drobiowo – wieprzowe w sosie własnym 120 g (alergeny -1,3,6,7,9,10)

Sałatka z buraczków 100 g

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

Pasta z kurczaka 50 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg na sałacie 30 g (alergen -7)

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:

Budyń 150 g (alergeny – 1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2462 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 104 g, tłuszcz ogółem 86,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 329 kcal, w tym cukry 40,9 g, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 9,7 g