

3 grudnia 2023 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

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

Jogurt naturalny 150 g (alergen -7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 160 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (alergeny – 1,7)

OBIAD:

Zupa makaronowa 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Filet drobiowy duszony w sosie (alergeny – 1,6,7,9)

Fasolka szparagowa z marchewką oprószana 200 g (alergen -1)

Ziemniaki 230 g

KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergen -7)

Szynka gotowana 30 g (alergen – 6,9,10)

Salatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2231 kcal

Wartość odżywcza: białko 97,2 g, tłuszcz 89,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany 266 g, cukry 28,2 g, błonnik pokarmowy 13 g, sól 5,6 g