

1 grudzień 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zacierka na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Jajko gotowane 50 g (alergen -3)

Twarożek na sałacie 30 g (alergen -7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

Wątróbka drobiowa duszona w sosie 100 g (alergen -1,6,9,10)

Surówka z marchwi i jabłka 100 g

Ziemniaki z koperkiem 230 g



KOLACJA:

Galantyna z ryby z sosem jarzynowo -pomidorowym (alergeny -1,6,9,10)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Budyń 150 g (alergeny – 1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2393 kcal

Wartość odżywcza: białko 101 g, tłuszcz 92,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, węglowodany ogółem 292 g, cukry 18 g, błonnik pokarmowy 15 g, sól 4 g