

14 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Ryż na mleku 350 g (alergen – 7)

Twaróg 50 g (alergen -7)

Jajko gotowane na sałacie (alergen – 3)

Masło 15 g (alergen – 7)

Papryka 50 g

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Krupnik 350 g (alergeny – 1,7,9,10)

Kiełbasa po kanadyjsku (alergeny – 1,6,7,8,9,10)

Brokuły gotowane 100 g

Ziemniaki z koperkiem 230 g



KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergen -7)

Blok szynkowy na sałacie 30 g (alergeny – 1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)

POSIŁEK DODATKOWY

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2193 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 85,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 276,3 g, w tym cukry 31,3 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 8,6 g