

15 listopad 2023 r.
DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE:

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny – 1,7)
Twaróg z koperkiem 40 g (alergen -7)
Blok drobiowy na ślacie 40 g (alergeny – 6,7,9,10)
Masło 15 g (alergen – 7)
Chleb razowy 40 g (alergen – 1)
Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Żurek z maślanki z ziemniakami 350 g (alergeny -1,6,7,8,9,10)
Ćwiartka z kurczaka w sosie marchewkowym w sosie marchewkowym 150 g (alergeny – 1,6,7,8,9,10)
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (alergeny – 6,7)
Ryż biały gotowany 100 g



KOLACJA:

Sałatka ze śledzia, ziemniaków i jajka na sęcie 100 g (alergeny – 1,4,6,7,9,10)

Szynka gotowana 30 g (alergeny – 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:

Kisiel z jabłkiem – 150 ml

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2425 kcal

Wartość odżywcza: białko ogółem 102,3 g, tłuszcz ogółem 77,74 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,35 g, cukier 15 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 11g