

16 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (alergen -7)

Blok szynkowy 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

Klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 200 g (alergeny -1,3,6,7,9,10)

Buraczki oprószane 100 g (alergen -1)

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (alergeny -1,6,9,10)

Ser żółty 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g 9alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Budyń 150 g (alergeny -1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2478 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 103 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 311,1 g, w tym cukry 48,7 g, błonnik pokarmowy 33,9 g, sól 8,1 g