

16 listopad 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Kasza jęczmienna na mleku 350 g (alergen – 1,7),
Pasta z jajek i twarogu na sałacie 60 g (alergeny – 3,7)
Dżem 20 g
Masło 15 g (alergen – 7)
Chleb razowy 40 g (alergen -1)
Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

OBIAD:

Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (alergeny– 1,7,9)
Gulasz ze schabu w sosie koperkowym 100 g (alergeny – 1,6,7,8,9,10)
Szpinak oprószony 100 g (alergeny 1,6,7,8,9,10)
Kalafior gotowany 30 g
Ziemniaki gotowane 230 g

KOLACJA:

Sałatka z sałaty, pomidora, natki pietruszki z sosem winegret 100g
Ser żółty 40 g (alergen – 7)
Kiełbasa szynkowa 40 g (alergeny – 1, 6,9,10)
Masło 15 g (aleregn -7)
Chleb razowy 40 g (alergen -1)
Chleb mieszany 120 g (alergen -1)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2279 kcal

Wartość odżywcza: białko 97,5 g , tłuszcz 94,35 g, kwasy tłuszczowe nasycone 36,88 g, cukier 10,94 g, sól 6 g, błonnik pokarmowy 18 g