

23 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

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

Pasta z jajek i twarogu na sałacie 50 g (alergeny – 3,7)

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

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

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

Sałatka z buraczków 100 g

Ziemniaki gotowane 200 g



KOLACJA:

Parówka delikatesowa 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Ser żółty 30 g (alergen -7)

Sałatka z mixu sałat z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)



WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2518 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 103,6 g, tłuszcz ogółem 106 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 291,4 g, cukry 30,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,9 g