

24 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Zacierka na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Twaróg 50 g (alergen -7)

Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

OBIAD:

Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Ćwiartka z kurczaka duszona w marchewce 200 g (alergeny -1,6,9,10)

Kapusta pekińska z sosem winegret 100 g

Ryż biały 100 g

KOLACJA:

Salatka jarzynowa na sałacie 100 g (alergeny -3,6,9,10)

Kiełbasa szynkowa 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2412 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 88 g, kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 334,6 g, w tym cukry 35 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 11 g