

24 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Twaróg z koperkiem na sałacie 50 g (alergen -7)

Miód 25 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa z mlekiem (alergeny -1,7)

OBIAD:

Zupa jarzynowa 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Kaszka manna na mleku z sokiem owocowym 150 g (alergeny – 1,7)

KOLACJA:

Barszcz czerwony 350 g (alergeny -6,9,10)

Ryba smazona 100 g (alergeny -1,3)

Kapusta kiszona zasmażana 100 g

Ziemniaki puree 230 g

Herbata z cytryną 200 ml

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2125 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 74,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12 g, węglowodany ogółem 309,7 g, cukry 57,8 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 6,9 g