

25 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Seredlka na gorąco 70 g (alergeny -6,9,10)

Jajko gotowane na sałacie 30 g (alergen -3)

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Herbata z cytryną 200 ml

OBIAD:

Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Kotlet drobiowy panierowany 120 g (alergeny – 1, 3,7,9,10)

Surówka z białej kapusty i pory 100 g (alergen -3)

Ziemniaki 230 g

KOLACJA:

Szynka gotowana 50 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Herbata z cytryną 200 ml

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2181 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 79 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 292,6 g, w tym cukry 36,4 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,8 g