

26 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Jajko gotowane 30 g na sałacie (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 ryżowa 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

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

Surówka z kapusty pekińskiej 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: 2192 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 93,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31, 2 g, węglowodany ogółem 257,1 g, w tym cukry 31,1 g, błonnik pokarmowy 30,1 g, sól 7,9 g