

28 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Serdelka na gorąco 90 g (alergeny – 1,6,9,10)
Pomidor 50 g
Masło 15 g (alergen -7)
Chleb mieszany 170 g (alergen -1)
Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (alergeny – 1,7)

OBIAD:

Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)
Filet drobiowy duszony w sosie własnym 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)
Marchew z fasolką oprószana 200 g (alergen -1)
Ziemniaki 230 g

KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergeny -1,7)
Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,9,10)
Sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (alergen -9)
Masło 15 g (alergen -1)
Chleb mieszany 170 g (alergen -1)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2243 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 92,5 g, tłuszcz ogółem 87,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, węglowodany ogółem 288,3 g, w tym cukry 37,5 g, błonnik pokarmowy 37,9 g, sól 8,2 g