

30 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Twaróg na sałacie 50 g (alergen -7)

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

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml 9alergen -1)



OBIAD:

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

Pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 200 g (alergeny -1,3,6,7,9,10)

Sałatka z buraczków 100 g

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

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

Ser hochland 25 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki i pietruszki z sosem winegret 100 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2317 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 85,4 g, tłuszcz ogółem 97,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry 31,7 g, błonnik pokarmowy 35,9 g, sól 9,3 g