

31 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Blok szynkowy na sałacie 50 g (alergeny – 1,6,9,10)

Miód 25 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Potrawka z kurczaka w sosie 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergen -1)

Ryż gotowany 100 g



KOLACJA:

Sałatka ziemniaczano – jajeczna z ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g

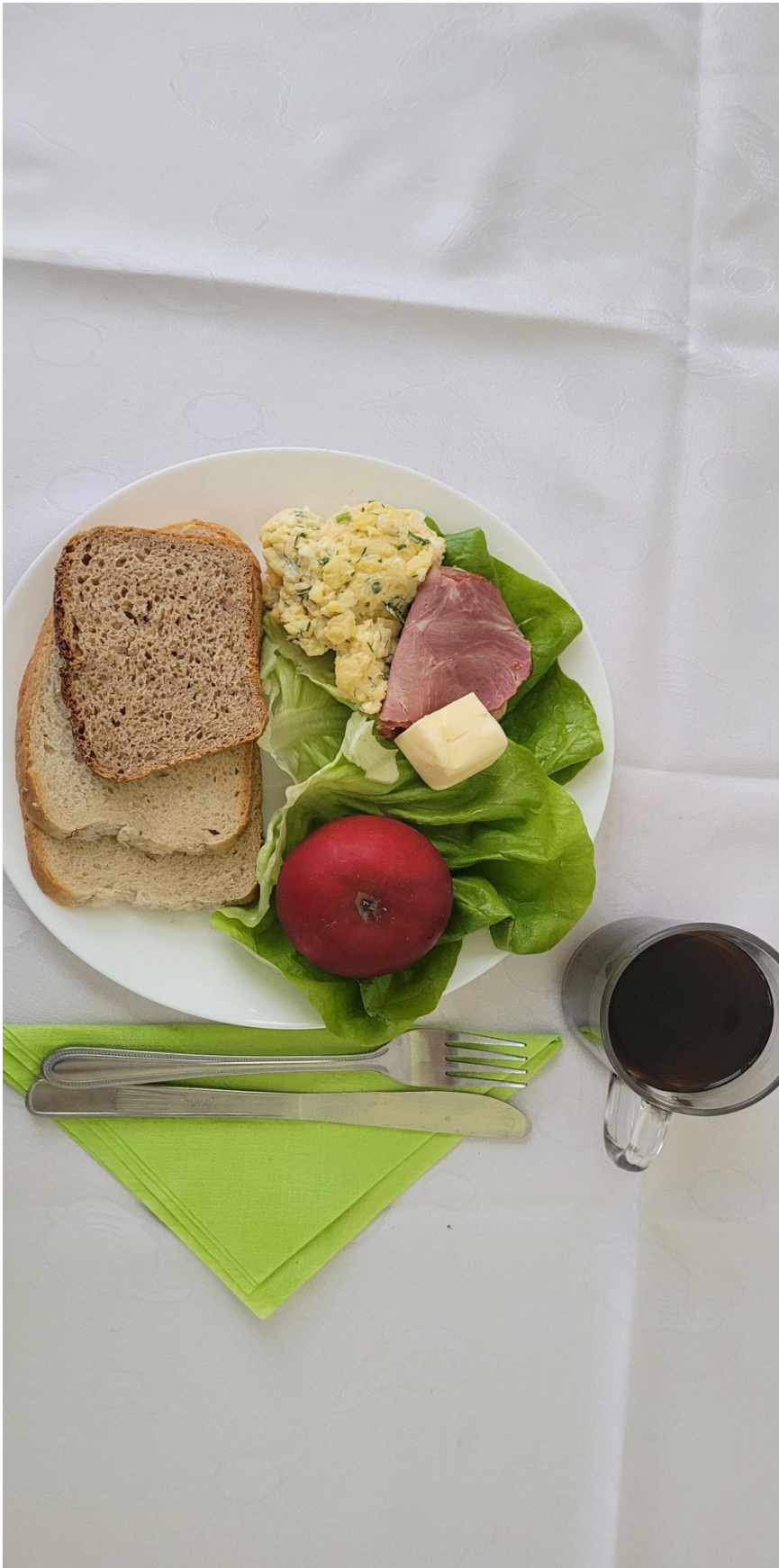
Szynka gotowana 30 g (alergeny – 1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2225 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 83,3 g, tłuszcz ogółem 65,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry 42,9 g, błonnik pokarmowy 39,4 g, sól 9,3 g