

31 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Serdelka na gorąco 70 g (alergeny -1,6,9,10)
Ser topiony hochland 18 g (alergen – 7)
Pomidor 50 g
Masło 15 g (alergen -7)
Chleb razowy 40 g (alergen -1)
Chleb mieszany 120 g (alergen -1)
Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (alergeny – 1,7)

OBIAD:

Rosół z makaronem 350 g (alergeny – 1,3,6,9,10)
Schab duszony w sosie własnym 150 g (alergeny -1,6,7,9,10)
Surówka z marchwi i jabłka 100 g
Ziemniaki gotowane 230 g

KOLACJA:

Szynka gotowana 50 g (alergeny -1,6,9,10)
Jajko gotowane na sałacie 30 g (alergen -3)
Chleb razowy 40 g (alergen -1)
Chleb mieszany 120 g (alergen -1)
Masło 15 g (alergen -7)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2236 kcal
Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 100,7 g, tłuszcz ogółem 88,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 273,3 g, w tym cukry 26,9 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 5,7 g