

5 luty 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Ryż na mleku 350 g (alergen -7)

Pasta z jajek i ciecierzycy na sałacie 50 g (alergeny – 3,7)

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

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

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

Makaron z sosem mięsno – pomidorowym 350 g (alergeny – 1, 6,7,9,10)



KOLACJA:

Pasta z mięsa 50 g (alergeny – 1,7)

Ser Hochland 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2151 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 83,8 g, tłuszcz ogółem 80,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry 30,1 g, błonnik pokarmowy 34,5, sól 7,7 g