

5 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna zacierkowa 350 g (alergeny -1,7)
Twaróg 50 g (alergen -7)
Blok szynkowy na sałacie 30 g (alergeny – 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)

OBIAD:

Zupa ryżowa 350 g (alergeny – 1,6,7,9)
Pieczeń rzymska 100 g (alergeny – 1,3,6,9,10)
Sałatka z buraka 100 g
Ziemniaki gotowane 230 g

KOLACJA:

Parówka delikatesowa 70 g (alergeny -1,6,9,10)
Sałatka z selera korzeniowego, jabłka i świeżego ogórka 50 g (alergen -9)
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:

Budyń 150 g (alergeny – 1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2485 kcal

Wartość odżywcza: białko 97,1 g, tłuszcz 107 g, kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 287 g, cukry 38,1 g, błonnik pokarmowy 15 g, sól 6,1 g