

7 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Serdelka na gorąco 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g (alergen -7)

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

OBIAD:

Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (alergeny – 1, 6,7,9,10)

Filet drobiowy duszony w sosie własnym 170 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Marchew z fasolką oprószana 100 g (alergen -1)

Ziemniaki 230 g

KOLACJA:

Ser żółty 50 g (alergen – 7)

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

Salatka z sałaty, pomidora, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2228 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 86 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g,

węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry 33,2 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 8,3 g