

7 listopad 2023 r.
Dieta podstawowa

ŚNIADANIE

Zupa mleczna 350 g - (alergen 1,5, 6,7,8,10,13)
Pasta z jaj i twarogu na sałacie (70 g) - (alergen 3,7)
Chleb razowy (40g) – (alergen 1)
Chleb mieszany (90 g)- (alergen 1)
Masło 17 g (alergen 7)
Szynka wieprzowa gotowana (30 g) - (alergen 9,10)
Kawa zbożowa (300 ml) – (alergen 1)



OBIAD

Zupa grysikowa 350 g – (alergen 1)
kotlet mielony 90 g – (alergen1, 3, 13), sałatka z buraczków 100g , ziemniaki 250 g



KOLACJA

Parówka delikatesowa 60 g (alergen 1,7,9,10)
Sałatka z sałaty, pomidora i koperku z sosem winegret 80 g
Chleb razowy 40 g – (alergen 1)
Chleb mieszany 120 g - (alergen 1)

Masło 17 g (alergen 7)

Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (alergen 1,7)



POSIŁEK DODATKOWY

Jabłko 180 g

WARTOŚCI DZIENNE

Wartość energetyczna :2409 kcal

Wartość odżywcza: białko ogółem 102,6 g, tłuszcz 98,9 g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,8 g

Błonnik pokarmowy – 19,8 g

Sól – 4,5 g