

8 stycznia 2024 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny – 1,7)

Twaróg na sałacie 50 g (alergen -7)

Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Masło 15 (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)

Gulasz wieprzowy z soją w sosie własnym 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Makaron 100 g (alergen -1)

Szpinak oprószony (alergeny -1,7)



KOLACJA:

Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (alergeny – 6,7,9,10)

Ser żółty 30 g (alergen – 1,7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Budyń 150 g (alergeny – 1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2051 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 100,8 g, tłuszcz ogółem 65,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45,19g, węglowodany ogółem 276,9 g, w tym cukry 39,7 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 5,5 g