

11 listopad 2023 r.

DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE:

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

Twaróg z koperkiem 40 g (alergen – 7)

Kiełbasa szynkowa (alergen – 10)

Mix sałat z sosem winegret (alergeny – 9,10)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Masło 15 g (alergen – 7)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)

OBIAD:

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (alergeny – 1, 9,10)

Gulasz w jarzynach 160 g (alergeny 1, 6, 7,8,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen – 1)

KOLACJA:

Ser żółty na sałacie 40 g (alergeny – 1,7)

Blok drobiowy 40 g (alergeny 9,10)

Ogórek świeży 60 g

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2391 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 104,7 g , tłuszcz 85,7 g, kwasy tłuszczowe nasycone 52,7 g, węglowodany ogółem 310,8 g, cukry 37,3 g, sól 6,8 g