

12 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

- Płatki na mleku 350 g (alergeny - 1,7)
- Blok szynkowy na sałacie 50 g (alergeny – 6,9,10)
- Dżem 18 g
- 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 – 1,7,9,10)
- Klops drobiowo -wieprzowy duszony w sosie 200 g (alergeny - 1,3,7,9,10)
- Sałatka z buraczków 100 g
- Ziemniaki z koperkiem 230 g



KOLACJA:

Parówka delikatesowa 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g

Masło 15 g

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2356 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 88,8 g , tłuszcz ogółem 95 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g, węglowodany ogółem 300,1 g, w tym cukry 45 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 8,6 g