

18 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Kaszka manna na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Twaróg 50 g (alergen -7)

Jajko na sałacie 30 g (alergen -3)

Masło 15 g (aleregn -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Krupnik 350 g (alergeny -1,6,9,10)

Wątróbka drobiowa duszona w sosie 200 g (alergeny -1,6,9,10)

Surówka z marchewki i jabłka 100 g

Ziemniaki 230 g



KOLACJA:

Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (alergeny -1,3,6,9,10)

Kiełbasa szynkowa (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2316 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 83,4 g, tłuszcz ogółem 83,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, węglowodany ogółem: 327,2 g, w tym cukry 40,1 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 9 g