

18 listopad 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny – 1,7)
Blok szynkowy 30 g na sałacie (alergeny – 6,7,9,10)
Jajko gotowane 1 szt. (alergen – 3)
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 z pietruszką 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)
Gulasz wieprzowy 100 g (alergeny – 1,6,7,9,10)
Surówka z jarzyn mieszanych 100 g (alergeny – 1,6,7,9,10)
Kasza jęczmienna 280 g (alergen -1)

KOLACJA:

Kiełbasa szynkowa 40 g (alergeny – 6,9,10)
Twaróg 40 g (alergen – 7)
Sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 50 g
Chleb razowy 40 g (alergen – 1)
Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)
Masło 15 g (alergen -7)
Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jabłko 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2489 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 106 g, tłuszcz 82,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, węglowodany ogółem 340,5 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, cukier 11 g, sól 6 g