

20 listopad 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Ryż na mleku 350 g (alergen – 7)

Pasta z jajek i twarogu na sałacie 50 g (alergeny -3,7)

Ser topiony 18 g (alergen -7)

Tarta marchewka 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)



OBIAD:

Zupa jarzynowa 350 g (alergeny -1,7,9)

Makaron z kapustą boczkiem i mięsem 350 g (alergeny – 1,6,7,8,9,10)



KOLACJA:

Pasta z kurczaka 50 g (alergeny -6,9)

Twarożek z koperkiem na sałacie 30 g (aleregeny -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany (alergen -1)

Masło 15 g (alergen -7)

Kawa zbożowa (aleregen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 ml

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2236 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 95,2 g, tłuszcz 88,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany 272 g, cukier 17 g, błonnik pokarmowy 19 g, sól 6g