

28 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

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

Twaróg krajanka 50 g na sałacie (alergen -7)

Blok szynkowy 30 g (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)



OBIAD:

Zupa ogórkowa 350 g (alergeny – 1, 6,7,9,10)

Ćwiartka z kurczaka duszona w sosie własnym (alergeny -1,6,7,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergen -1)

Ryż gotowany 100 g



KOLACJA:

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

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

POSIŁEK DODATKOWY:

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)



WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2241 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem: 86,9 g, tłuszcz ogółem 81,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 305,7 g, w tym cukry 38,3 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 4,6 g