

Jadłospis 29.11.2023 r.

Dieta lekkostrawna

ŚNIADANIE:

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny – 1,7)

Pasta z jaj na sałacie 50 g (alergeny -3,7)

Kiełbasa szynkowa 20 g (alergeny – 1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 160 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (alergeny – 1,6,7,9)

Ćwiartka z kurczaka gotowana w marchewce 200 g (alergeny – 1,6,9,10)

Kalafior gotowany 30 g

Ryż gotowany 100 g



KOLACJA:

Blok szynkowy 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Sałatka jarzynowa na sałacie 50 g (alergeny – 3,7,9)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 160 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



POSIŁEK DODATKOWY:

Kisiel z jabłkiem 150 g

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2460 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 94,8 g, tłuszcz 94,9 g, kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany 314 g, błonnik pokarmowy 16,5 g, cukier 15 g, sól 7,2 g