

29 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna z makaronem 350 g (alergeny - 1,7)

Jajko gotowane na sałacie 50 g (alergen – 3)

Dżem 25 g

Sałatka z sałaty (mix sałat) z sosem winegret 50 g

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

Ryba smażona 120 g (alergeny – 1,3,4,6,7,9,10)

Surówka z kapusty kiszonej 100 g

Ziemniaki z koperkiem 100 g



KOLACJA:

Pasta z makreli i twarogu 50 g (alergeny – 3,7)

Ser żółty 30 g (alergen -7)

Sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, rodzynek z sosem winegret 50 g (alergeny – 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:

Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2434 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 103,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry 60,3 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 4,9 g