

19 stycznia 2024 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Makaron na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Pasta z jajake i twarogu na sałacie 50 g (alergeny – 3,7)

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

Masło 15 g (aleregn -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



OBIAD:

Zupa z soczewicy z ziemniakami i parówką (alergeny -1,6,9,10)

Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (alergen -7)



KOLACJA:

Kotlety z ryby w sosie jarzynowo -pomidorowym na sałacie 200 g (alergeny – 1,3,4,6, 7,9,10)

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:

Budyń 150 g (alergeny -1,7)

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2551 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 108 g, tłuszcz ogółem 90 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,7 g, węglowodany ogółem 344,4 g, w tym cukry 59,5 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 9,3 g