

20 grudnia 2023 r.

Dieta podstawowa

ŚNIADANIE:

Zupa mleczna zacierkowa 350 g (alergeny -1,7)

Szynka gotowana na sałacie 50 g (alergeny -1,6,9,10)

Miód 20 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 makaronowa 350 g (alergeny – 1, 6,7,9,10)

Filet drobiowy duszony w sosie pomidorowym 150 g (alergeny 1,6,7,9,10)

Ryż biały z koperkiem 100 g

Marchew z groszkiem oprószana (alergen -1)



KOLACJA:

Blok drobiowy 50 g (alergeny – 1,6,9,10)

Ser hochland 18 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty i rzodkiewki 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)

POSIŁEK DODATKOWY:

Mandarynka

WARTOŚCI DZIENNE:

Wartość energetyczna: 2158 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 89,7 g, tłuszcz ogółem 70,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 303,4 g, w tym cukry 29,9 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 9,6 g