

Dieta podstawowa

śniadanie	porcja	alergeny
Kasza manna na mleku (• mleko w proszku • kasza manna)	300 ml	Gluten, Laktoza
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczewo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Twaróg krojony z rozspunką i oliwą (• twaróg • rozspunka • oliwa z oliwek • zioła prowansalskie)	70g	Laktoza
Indyk w galarecie (• indyk w galarecie)	50g	
Pomidor, liść sałaty (• pomidor • sałata zielona)	100g	

obiad	porcja	alergeny
Barszcz czysty z jarzyną (• kości drobiowe • marchew • seler • buraki • jarzyny mrożone • ocet • koncentrat buraczany • fasola jaś)	450ml	Seler
Gulasz wieprzowy (• szynka (mięso wieprzowe) • cebula • mąka pszenna • olej rzepakowy)	100g	Gluten
Kasza gryczana na sypko (• kasza gryczana)	100g	
Sałata zielona z jogurtem greckim (• sałata zielona • jogurt grecki)	60g	Laktoza
Woda z cytryną (• cytryna)	200ml	

kolacja	porcja	alergeny
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczewo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Saładka z brokuła z sosem jogurtowym i jajkiem (• brokuł • pomidor • ogórek świeży • jajko • jogurt grecki • majonez)	180g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Filet z podudza pieczony (• podudzie z drobiu)	100g	
Sałata zielona (• sałata zielona)	10g	
Kefir (• kefir)	1szt	Laktoza

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2267	133,38	87,18	32,95	256,28	50,23	27,91	4,21

Kierownik żywienia