

Dieta lekkostrawna

śniadanie	porcja	alergeny
Ryż na mleku (• mleko w proszku • ryż)	300ml	Laktoza
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Szynka wieprzowa (• szynka)	50g	Gluten
Ser żółty (• ser żółty)	40g	Laktoza
Ogórek świeży z koperkiem (• ogórek świeży • koper)	100g	
Salata zielona (• sałata zielona)	10g	

obiad	porcja	alergeny
Zupa pomidorowa czysta z zacierką (• marchew • seler • kości drobiowe • koncentrat pomidorowy • makaron zacierka)	450ml	Gluten, Jajko, Seler
Ryba duszona w jarzynach (• ryba mrożona • marchew • seler • mąka pszenna)	100g	Gluten, Seler
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Bukiet jarzyn mieszanych (• kalafior • brokuł • fasolka szparagowa)	100g	
Woda z cytryną (• cytryna)	200ml	

kolacja	porcja	alergeny
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Flaki wołowe (• flaki wołowe • mąka pszenna • kości drobiowe • marchew • seler)	300ml	Gluten, Seler
Serek ze szczypiorkiem (• serek • szczypiorek)	40g	Laktoza
Salatka z pomidora i ciecierzycy (• pomidor • ciecierzycy w puszcze • oliwa z oliwek • sałata lodowa)	100g	
Jabłko (• jabłko)	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2049	87,03	65,24	34,01	280,93	39,39	28,11	4,87

Kierownik żywienia