

Dieta podstawowa

śniadanie	porcja	alergeny
Płatki owsiane na mleku (• mleko w proszku • płatki owsiane)	300ml	Gluten, Laktoza
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłębki (• mix pasłębki)	15g	Laktoza
Pasta z twarogu i makreli wędzonej (• twaróg • makrela wędzona • cebula • śmietana • majonez • szczypiorek)	60g	Gorczyca, Laktoza
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	50g	
Pomidor z rzodkiewką (• pomidor • rzodkiewka)	100g	

obiad	porcja	alergeny
Rosół z makaronem (• marchew • seler • makaron nitki)	450ml	Gluten, Jajko, Seler
Udło pieczone (• udło drobiowe)	220g	
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Marchewka oprószana (• marchew • mąka pszenna • śmietana)	100g	Gluten, Laktoza
Kompot owocowy (• jabłko • cukier kryształ • mieszanka kompotowa)	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 pasłębki (• mix pasłębki)	15g	Laktoza
Salatka z kurczakiem i przyprawą gyros (• kukurydza konserwowa • filet drobiowy • kapusta pekińska • ogórek konserwowy • majonez • przyprawa do gyrosa • keczup • cebula)	150g	Gorczyca
Kiełbasa szynkowa wieprzowa (• kiełbasa szynkowa)	60g	
Jogurt naturalny (• jogurt naturalny)	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2459	128,12	92,54	33,42	270,31	52,3	22,78	6,35

Kierownik żywienia