

Dieta lekkostrawna

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 pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Twarożek z rozpuszką (• twaróg • śmietana • rozpuszka)	50g	Laktoza
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	50g	
Brokuł z sosem jogurtowo ogórkowym (• brokuł • jogurt grecki • majonez • ogórek świeży)	100g	Gorczyca, Laktoza

obiad	porcja	alergeny
Zupa pomidorowa czysta z makaronem (• marchew • seler • kości drobiowe • koncentrat pomidorowy • makaron)	450ml	Gluten, Jajko, Seler
Roladka drobiowa z warzywami (• filet drobiowy • kapusta pekińska • marchew • seler)	100g	Seler
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Salata 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	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Salatka z kukurydzy (• kukurydza konserwowa • pieczarki marynowane • ogórek konserwowy • groszek konserwowy • majonez • jabłko • jajko • śmietana • papryka konserwowa)	150g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Jajko gotowane (• jajko)	1szt	Jajko
Kiełbasa szynkowa wieprzowa (• kiełbasa szynkowa)	40g	
Kefir (• kefir)	1szt	Laktoza

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2073	100,5	66,9	29,63	255,37	55,82	22,61	5,77

Kierownik żywienia