

Dieta lekkostrawna

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	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pasłeczki (• mix pasłeczki)	15g	Laktoza
Jajecznica z jajka ze szczypiorkiem (• jajko • olej rzepakowy • szczypiorek)	80g	Jajko
Ser żółty (• ser żółty)	40g	Laktoza
Pomidor, liść sałaty (• pomidor • sałata zielona)	100g	
Jabłko (• jabłko)	1szt	

obiad	porcja	alergeny
Barszcz z ziemniakami (• kości drobiowe • marchew • seler • buraki • ziemniaki • mąka pszenna • śmietana • ocet • koncentrat buraczany)	450ml	Gluten, Laktoza, Seler
Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem (• makaron razowy • szpinak • ser feta • twaróg • pomidory suszone • olej rzepakowy)	180g	Gluten, Jajko, Laktoza
Jogurt naturalny (• jogurt naturalny)	1szt	
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
Dramstik pieczony (• dramstik drobiowy)	100g	
Serek z rzodkiewką (• serek • rzodkiewka)	40g	Laktoza
Salatka grecka (• sałata lodowa • pomidor • ogórek świeży • oliwki • oliwa z oliwek • ser feta • papryka czerwona)	100g	Laktoza

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2420	102,39	90,14	44,19	291,52	45,84	26,98	5,75

Kierownik żywienia