

Dieta podstawowa

śniadanie	porcja	alergeny
Kakao z mlekiem (• kakao • mleko w proszku)	200ml	Laktoza
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Mix pastłeczki (• mix pastłeczki)	15g	Laktoza
Serek z kielkami (• serek • kielki)	40g	Laktoza
Parówka drobiowa (• parówka drobiowa • keczup • musztarda)	100g	Gorczyca
Salatka z pomidora i ciecierzycy (• pomidor • ciecierzycy w puszcze • oliwa z oliwek • sałata lodowa)	100g	
Nektarynka (• nektarynka)	1szt	

obiad	porcja	alergeny
Zupa kminkowa z makaronem (• kości drobiowe • marchew • seler • makaron łazanka • śmietana • kminek)	450ml	Gluten, Jajko, Laktoza, Seler
Pieczeń ze schabu w sosie własnym (• schab (mięso wieprzowe) • mąka pszenna • sos do pieczenia)	90g	Gluten
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Surówka z kapusty kiszonej (• kapusta kiszona • jabłko • cebula • olej rzepakowy • marchew)	100g	
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 pastłeczki (• mix pastłeczki)	15g	Laktoza
Salatka z selera naciowego (• seler naciowy • żurawina • majonez • słonecznik • kukurydza konserwowa • papryka czerwona)	150g	Gorczyca, Seler
Szynka wieprzowa (• szynka)	60g	Gluten
Salata 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
2399	82,16	74,14	45,23	271,85	55,35	26,96	7,49

Kierownik żywienia