

Dieta podstawowa

śniadanie	porcja	alergeny
Makaron na mleku (• mleko w proszku • makaron)	300ml	Gluten, Jajko, Laktoza
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Masło ekstra (• masło extra)	15g	Laktoza
Twarożek z kielkami (• twaróg • śmietana • kielki)	50g	Laktoza
Szynka konserwowa wieprzowa (• szynka konserwowa)	50g	
Salatka z pomidora i ogórka (• pomidor • ogórek świeży • cebula)	100g	
Jabłko (• jabłko)	1szt	

obiad	porcja	alergeny
Zupa jarzynowa czysta z zaciarką (• kości drobiowe • marchew • seler • jarzyny mrożone • makaron zacierka)	450ml	Gluten, Jajko, Seler
Kotlet po szwajcarsku (• schab (mięso wieprzowe) • jajko • mąka pszenna • bułka tarta • olej rzepakowy • ser żółty • boczek • płatki kukurydziane)	130g	Gluten, Jajko, Laktoza
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Fasolka szparagowa gotowana (• 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
Masło ekstra (• masło extra)	15g	Laktoza
Salatka z kurczakiem i przyprawą gyros (• kukurydza konserwowa • filet drobiowy • kapusta pekińska • ogórek konserwowy • majonez • przyprawa do gyrosa • keczup • cebula)	150g	Gorczyca
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	60g	
Salata zielona (• salata 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
2470	120,29	108,46	48,4	301,72	51,84	25,81	5,19

Kierownik żywienia