

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
Masło extra (• masło extra)	15g	Laktoza
Pasta z jajka gotowanego ze szczypiorkiem (• jajko • chrzan tarty • majonez • śmietana • szczypiorek • musztarda)	50g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Paszтет pieczony (• paszтет pieczony)	50g	
Salatka z ogórka kiszzonego i cebuli (• ogórek kiszony • cebula • olej rzepakowy)	70g	
Miód (• miód porcjowany)	1szt	

obiad	porcja	alergeny
Zupa brokułowa z zacierką (• kości drobiowe • marchew • seler • śmietana • makaron zacierka • brokuł)	450ml	Gluten, Jajko, Laktoza, Seler
Ryba panierowana (• ryba mrożona • jajko • bułka tarta • olej rzepakowy • mąka pszenna)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Surówka z kapusty mieszanej z oliwą (• kapusta czerwona • kapusta biała • olej rzepakowy • ocet)	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 extra (• masło extra)	15g	Laktoza
Zupa gulaszowa (• szynka (mięso wieprzowe) • olej rzepakowy • mąka pszenna • cebula • pieczarki • papryka czerwona • ziemniaki)	300ml	Gluten
Twaróg z kielkami (• twaróg • śmietana • kielki)	50g	Laktoza
Salatka grecka (• sałata lodowa • pomidor • ogórek świeży • oliwki • oliwa z oliwek • ser feta • papryka czerwona)	100g	Laktoza
Klementynka (• klementynka)	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2565	105,55	131,73	49,12	301,53	40,21	23,43	4,11

Kierownik żywienia