

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          |
| Masło extra (• masło extra)                                                                        | 15g           | Laktoza         |
| Serek ze szczypiorkiem (• serek • szczypiorek)                                                     | 40g           | Laktoza         |
| Szynka wieprzowa (• szynka)                                                                        | 50g           | Gluten          |
| Pomidor z ziołami, liść sałaty (• pomidor • sałata zielona • zioła prowansalskie • oliwa z oliwek) | 100g          |                 |

| obiad                                                                            | porcja | alergeny             |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|
| Rosół z makaronem (• marchew • seler • makaron nitki)                            | 450ml  | Gluten, Jajko, Seler |
| Udko gotowane (• udko drobiowe)                                                  | 220g   |                      |
| Ziemniaki (• ziemniaki)                                                          | 150g   |                      |
| Buraki oprószane (• buraki • mąka pszenna • śmietana • margaryna mleczna • ocet) | 100g   | Gluten, Laktoza      |
| 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                   |
| Masło extra (• masło extra)                                                                                                                                   | 15g           | Laktoza                  |
| Salatka z czerwoną fasolą i jajkiem (• fasolka czerwona • ogórek kiszony • kukurydza konserwowa • por • śmietana • majonez • musztarda • jajko • szczypiorek) | 180g          | Gorczyca, Jajko, Laktoza |
| Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)                                                                                                                       | 50g           |                          |
| Jogurt naturalny (• jogurt naturalny)                                                                                                                         | 1szt          |                          |

| Wartość energetyczna | Białka | Tłuszcze | Tłuszcze nasycone | Węglowodany | w tym cukry | Błonnik | Sód  |
|----------------------|--------|----------|-------------------|-------------|-------------|---------|------|
| kcal                 | g      | g        | g                 | g           | g           | g       | g    |
| 2530                 | 119,94 | 132,18   | 57,24             | 276,86      | 51,14       | 27,84   | 7,32 |

-----  
Kierownik żywienia