

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	
Pieczynko mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Masło ekstra (• masło ekstra)	15g	Laktoza
Pasta z twarogu i makreli wędzonej (• twaróg • makrela wędzona • cebula • śmietana • majonez • szczypiorek)	60g	Gorczyca, Laktoza
Szynka wieprzowa (• szynka)	50g	Gluten
Salatka z ogórka kiszzonego i cebuli (• ogórek kiszony • cebula • olej rzepakowy)	100g	
Salata zielona (• salata zielona)	10g	

obiad	porcja	alergeny
Kapusiak (• kości drobiowe • kapusta biała • marchew • seler • ziemniaki • słonina • boczek • cebula • koncentrat pomidorowy • mąka pszenna • kapusta kiszona)	450ml	Gluten, Seler
Karkówka duszona (• karkówka(mięso wieprzowe) • cebula • olej rzepakowy • mąka pszenna)	100g	Gluten
Kasza jęczmienna na sypko (• kasza jęczmienna • margaryna mleczna)	150g	Gluten, Laktoza
Salata zielona z jogurtem greckim (• salata zielona • jogurt grecki)	60g	Laktoza
Woda z cytryną (• cytryna)	200ml	

kolacja	porcja	alergeny
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczynko mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Masło ekstra (• masło ekstra)	15g	Laktoza
Żurek z jajkiem (• kości drobiowe • marchew • seler • żurek • boczek • słonina • mąka pszenna • śmietana • jajko)	300ml/1szt	Gluten, Jajko, Laktoza, Seler
Serek z kielkami (• serek • kielki)	40g	Laktoza
Salatka grecka (• salata lodowa • pomidor • ogórek świeży • oliwki • oliwa z oliwek • ser feta • papryka czerwona)	100g	Laktoza
Banan (• banan)	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2491	93,35	126,32	38,47	284,23	41,86	31,62	6,17

Kierownik żywienia