

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
Salatka z makaronem ryżowym (• makaron ryżowy • ogórek świeży • papryka czerwona • kukurydza konserwowa • majonez)	200g	Gluten, Gorczyca
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	50g	
Miód (• miód porcjowany)	1szt	
Salata zielona (• sałata zielona)	10g	

obiad	porcja	alergeny
Zupa jarzynowa z ryżem (• kości drobiowe • marchew • seler • jarzyny mrożone • ryż • śmietana)	450ml	Laktoza, Seler
Befsztyk mielony (• mięso gulaszowe wieprzowe • jajko • cebula • mąka pszenna • olej rzepakowy)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Marchewka mini gotowana (• marchew mini)	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
Pasta z jajka gotowanego ze szczypiorkiem (• jajko • chrzan tarty • majonez • śmietana • szczypiorek • musztarda)	50g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Szynka wieprzowa (• szynka)	50g	Gluten
Salatka z pomidora i ogórka (• pomidor • ogórek świeży • cebula)	100g	
Zawijaniec drożdżowy z marmoladą (• mąka pszenna • drożdże • margaryna mleczna • cukier kryształ • mleko w proszku • jajko • cukier wanilinowy • marmolada wieloowocowa)	1szt	Gluten, Jajko, Laktoza

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2414	100,42	88,13	33,47	330,99	48,16	22,99	4,32

Kierownik żywienia