

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 ekstra (• masło extra)	15g	Laktoza
Jajecznica z jajka ze szczypiorkiem (• jajko • olej rzepakowy • szczypiorek)	80g	Jajko
Ser żółty (• ser żółty)	40g	Laktoza
Pomidor z kielkami (• pomidor • kielki)	100g	
Banan (• banan)	1szt	

obiad	porcja	alergeny
Barszcz z ziemniakami (• kości drobiowe • marchew • seler • buraki • ziemniaki • mąka pszenna • śmietana • ocet • koncentrat buraczany)	450ml	Gluten, Laktoza, Seler
Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem (• makaron razowy • szpinak • ser feta • twaróg • pomidory suszone • olej rzepakowy)	180g	Gluten, Jajko, Laktoza
Jogurt naturalny (• jogurt naturalny)	1szt	
Woda z cytryną (• cytryna)	200ml	

kolacja	porcja	alergeny
Herbata, cukier (• herbata ekspresowa • cukier kryształ)	200ml/15g	
Pieczywo mieszane (• chleb mieszany • chleb razowy)	150g	Gluten
Masło ekstra (• masło extra)	15g	Laktoza
Parówka drobiowa (• parówka drobiowa • keczup • musztarda)	100g	Gorczyca
Salatka z kukurydzy (• kukurydza konserwowa • pieczarki marynowane • ogórek konserwowy • groszek konserwowy • majonez • jabłko • jajko • śmietana • papryka konserwowa)	150g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Serek ze szczypiorkiem (• serek • szczypiorek)	40g	Laktoza
Miód (• miód porcjowany)	1szt	

Wartość energetyczna	Białka	Tłuszcze	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	w tym cukry	Błonnik	Sód
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2370	81,98	87,63	49,45	327,76	38,13	25,78	8,17

Kierownik żywienia