

zestaw 1 - dieta podstawowa

Barbara Dąbrowska
Centrum Leczenia Uzależnień Zaroślak w Borach Tucholskich, Kurcze
Kurcze 21
89-650 Czersk

CZWARTEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa	herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) pomidory, czerwone 50g; polędwica sopocka 40g; (1, 6, 10) ser, edamski tłusty 40g; (7) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)	jogurt naturalny z orzechami i owocami 300g (7, 8)	barszcz biały z ziemniakami 400ml (1, 9) gulasz wieprzowy z sosem pieczarkowym 200g (1) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z sałaty lodowej i marchwi 100g (7, 10) kompot z truskawek i jabłek 200ml	pasta jajeczna z wędliną 80g (3, 6, 9, 10) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; papryka czerwona, słodka 50g; masło 15g; (7)

Razem E: 2075,2 kcal | B 90,7 g | T 79,7 g | W 261,0 g
SFA 34,1 g | Cukry 42,8 g | Sól 7,2 g | Błonnik 24,5 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne