

# zestaw 1 - dieta podstawowa

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

NIEDZIELA

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa  Razem E: 2135,0 kcal   B 101,6 g   T 72,5 g   W 280,7 g SFA 34,2 g   Cukry 39,3 g   Sól 8,2 g   Błonnik 25,5 g	herbata owocowa 200ml parówki z szynki 80g z ketchupem 25g chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; rzodkiewka 50g; masło 15g; (7)	kasza manna z polewą owocową 200g (1, 7)	rosół z makaronem 400ml (1, 9) kotlet schabowy 120g (1, 3) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i marchwią 150g kompot ze śliwek i daktyli 200ml	pasta twarogowa z koperkiem 90g (7) herbata malinowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) rosłonka 20g; masło 15g; (7)

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