

zestaw 1 - dieta podstawowa

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

PONIEDZIAŁEK

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja
dieta podstawowa	herbata owocowa 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) ogórek kiszony 50g; rzodkiewka 40g; ser, gouda tłusty 40g; (7) polędwica drobiowa 40g; (1, 6, 10)masło 15g; (7)	budyń śmietankowy 150g (7) jabłko 1szt	zupa selerowa z białymi warzywami 400ml (7, 9) eskalopki drobiowe 90g w sosie śmietanowym 50ml (1, 7) ryż brązowy 200g półsurówka z buraków 150g kompot z truskawek i jabłek 200ml	pasta z łososia z warzywami 80g (3, 4, 9) herbata owocowa z dziką różą 200ml chleb pszenno-żytni 120g; (1) mix sałat z rukolą 20g; masło 15g; (7)

Razem E: 2135,0 kcal | B 89,4 g | T 76,3 g | W 279,8 g
SFA 37,1 g | Cukry 47,8 g | Sól 6,9 g | Błonnik 24,0 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