

**3 stycznia 2024 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Makron na mleku 350 g (alergeny – 1,7)

Pasta z jajka i soi na sałacie 50 g (alergeny – 3,6,7)

Miód 25 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbozowa 200 ml (alergen -1)



**OBIAD:**

Zupa ziemniaczana 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Potawka z kurczaka w sosie 160 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

Marchew z groszkiem oprószana 100 g (alergen -1)

Ryż biały gotowany 100 g



### **KOLACJA:**

Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g (alergen -70)

Sałatka z sałaty i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 120 g (alergen -1)



### **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jogurt naturalny 150 g (alergen -7)

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2452 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 93,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem: 331, 1 g. w tym cukry 33 g, sól 9,6 g