

**13 listopad 2023 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Kasza jęczmienna na mleku 350 g (alergeny – 1,7)

Pasta z jaj na sałacie 50 g (alergeny - 3,7)

Twaróg 40 g (alergen – 7)

Brokuł gotowany 20 g

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen-1)



**OBIAD:**

Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Gulasz wieprzowy 100 g (alergeny – 1,7,9,10)

Makaron 100 g (alergen -1)

Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (alergeny – 1,6,7,9,10)



### **KOLACJA:**

Pasta z kurczaka 50 g (alergeny -1,6,9,10)

Sałata z sałaty z natką pietruszki – 50 g (alergeny -6,7,9,10)

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen – 1)

Chleb mieszany 120 g (alergen – 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen – 1)



## **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jabłko 130 g

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2418 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 101 g, tłuszcz 97,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g

Węglowodany 283,9 g, cukier 12,5 g

Sól 7g

Błonnik 23 g