

**19 listopad 2023 r.**

Dieta podstawowa

### **ŚNIADANIE:**

Serdelka na gorąco 70 g (alergeny – 6,9,10)  
Serek hochland 18 g (alergen – 7)  
Sałatka z sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g  
Chleb razowy 40 g (alergen – 1)  
Chleb mieszany (alergen -1)  
Masło 15 g (alergen – 7)  
Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (alergen -1,7)

### **OBIAD:**

Zupa makaronowa 350 g (alergeny - 1,7,9)  
Kotlet z fileta drobiowego 80 g (alergeny -1,3,6,7,8, 9,10)  
Surówka z kapusty i pora na sałacie 100 g (alergeny – 3,10)  
Ziemniaki 250 g

### **KOLACJA:**

Ser żółty 40 g (alergeny – 1,7)  
Szynka gotowana 30 g (alergeny – 6,9,10)  
Sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (alergen – 9)  
Chleb razowy 40 g (alergen – 1)  
Chleb mieszany 120 g (alergen -1)  
Masło 15 g (alergen -7)  
Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

### **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jogurt owocowy 150 g (alergen -7)

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2585 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 104 g, tłuszcz 106 g, kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, węglowodany 311 g, cukier 9 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 4,2 g