

**20 stycznia 2024 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Zacierka na mleku 350 g (alergeny - 1,7)

Twaróg 50 g na sałacie (alergen -7)

Dżem 25 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 ziemniaczna 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (alergeny -1,6,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)

**KOLACJA:**

Blok drobiowy 50 g (alergeny -1,6,9,10)

Ser topiony 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g

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

**WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2339 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem: 89,4 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 328,9 g, w tym cukry 55,9 g, błonnik pokarmowy 39,8, sól 10,2 g

