

**27 stycznia 2024 r.**

Dieta lekkostrawna

**ŚNIADANIE:**

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny - 1,7)

Twaróg na ślacie 30 g (alergen -7)

Kiełbasa szynkowa 30 g (alergeny – 1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

**OBIAD:**

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)

**KOLACJA:**

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

Ser hochland 25 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

**POSIŁEK DODATKOWY:**

Budyń na mleku 150 g (alergeny -1,7)

**WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2378 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 103,6 g, tłuszcz ogółem 85,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g, węglowodany ogółem 315,3 g, w tym cukry 43 g, błonnik pokarmowy 36,9 g, sól 8,3 g