

**6 stycznia 2024 r.**

Dieta lekkostrawna

**ŚNIADANIE:**

Serek naturalny 150 g (alergen -7)

Dżem 25 g

Pomidor 50g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa z mlekiem 250 g (alergeny – 1,7)

**OBIAD:**

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

Gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 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 (alergen – 7)

Sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 170 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

**POSIŁEK DODATKOWY:**

Jabłko

**WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2364 kcal

Wartość odżywcza ogółem: 90,6 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry 48,5 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 6,3 g