

**3 luty 2024 r.**

## **Dieta podstawowa**

### **ŚNIADANIE:**

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

Twaróg 50 g (alergen -7)

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

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

### **OBIAD:**

Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 mix z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

### **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jabłko

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2295 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry 39,9 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 10,1 g