

**7 grudnia 2023 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Ryż na mleku 350 g (alergen -7)

Pasta z jajka i soczewicy 50 g (alergeny – 3,6,7)

Kiełbasa szynkowa 20 g (alergeny – 6,9,10)

Masło 15 g (alergen – 7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



**OBIAD:**

Krupnik 350 g (alergeny – 1,6,9,10)

Martadela w cieście 100 g (alergeny – 1,3,7,9,10)

Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (alergen -3)

Ziemniaki gotowane 230 g



### **KOLACJA:**

Sałatka z ziemniaków, jajek i ogórka kiszzonego na sałacie 100 g (alergeny – 3,9,10)

Szynka gotowana 30 g (alergeny – 1,9,10)

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:**

Kisiel z jabłkiem 150 g

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2132 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 80,5 g, tłuszcz 76,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19 g, węglowodany 286 g, w tym cukry 30,1 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 4 g