

**15 grudnia 2023 r .**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

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

Pasta z twarogu z chrzanem na sałacie (alergeny -7)

Dżem 18 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



## **OBIAD:**

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

Kotlet z ryby smażony 100 g (alergeny - 1,3,7,9)

Surówka z kapusty kiszanej 100 g

Ziemniaki z koperkiem 230 g



## **KOLACJA:**

Pasta z soczewicy i jajek 50 g na sałacie (alergeny – 1,3,6,7,10)

Miód 18 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:**

Mandarynka

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2187 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 89,4 g, tłuszcz ogółem 72,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 307,3 g, w tym cukry 45,1 g, błonnik pokarmowy 29,4 g, sól 6,2 g