

**21 stycznia 2024 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Serdelka na gorąco 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g na sałacie (alergen – 7)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (alergeny – 1,7)

**OBIAD:**

Zupa makaronowa 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Kotlet drobiowy 150 g (alergeny 1,3,6,9,10)

Surówka z kapusty białej i pory 100 g (alergeny – 3,7)

Ziemniaki gotowane 230 g

**KOLACJA:**

Ser żółty 50 g (alergeny -1,7)

Szynka gotowana 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (aleregen -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: 2220 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 91,8 g, tłuszcz ogółem 82 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem 297,2 g, w tym cukry 31 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 7,9 g