

**21 grudnia 2023 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Płatki na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Pasta z jaj i twarogu na sałacie 50 g (alergeny – 3,7)

Blok szynkowy 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



**OBIAD:**

Żurek z maślanki 350 g (alergeny – 1,7,9,10)

Schab duszony w sosie własnym 150 g (alergeny 1,7,9,10)

Szpinak oprószony 100 g (alergeny – 1, 7)

Ziemniaki 230 g



### **KOLACJA:**

Sałatka jarzynowa na sałacie 50 g (alergeny – 3,7,9,10)

Kiełbasa szynkowa 30 g (alergeny -1,6,9,10)

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

### **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jabłko

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2235 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 73 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 308,9 g, cukry 47,4 g, błonnik pokarmowy 31,9 g, sól 6,6 g