

**23 grudnia 2023 r.**

Dieta podstawowa

### **ŚNIADANIE:**

Ryż na mleku 350 g (alergen -7)

Pasta z jajka i soczewicy na sałacie 50 g (alergen -3,7)

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)

### **OBIAD:**

Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (alergeny -1,6,7,9,10)

Gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (alergeny -1,6,7,9,10)

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 i pomidora z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Chleb mieszany (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

## **POSIŁEK DODATKOWY:**

Budyń 150 g (alergeny – 1,7)

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2362 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 95,9 g, tłuszcz ogółem 90,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 306,3 g, w tym cukry 39,2, błonnik pokarmowy 39,2 g, sól 9,3 g