

**29 stycznia 2024 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Ryz na mleku 350 g (alergen – 1)

Pasta z jajek na sałacie 50 g (alergeny – 3,7)

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

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)



**OBIAD:**

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

Makaron z sosem mięsnym z soją 200 g (alergeny -1,6,7,9,10)



### **KOLACJA:**

Pasta z kurczaka 50 g (alergeny -1, 6,9,10)

Ser topiony 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty, pomidora, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb mieszany 120 g (alergen -1)

Chleb razowy 40 g (alergen -1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen -1)

### **POSIŁEK DODATKOWY:**

Jogurt naturalny 150 g (alergen -7)

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2228 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko 91,8 g, tłuszcz ogółem 86,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g, węglowodany ogółem 287,9 g, w tym cukry 28,4 g, sól 8,4 g