

**30 grudnia 2023 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

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

Pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (alergeny - 6,7,10)

Miód 25 g

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 350 g (alergeny – 1,6,7,9,10)

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

Kasza jęczmienna 100 g (alergen -1)

**KOLACJA:**

Blok drobiowy 50 g (alergeny – 1,6,9,10)

Twaróg 30 g (alergen -7)

Sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 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:**

Kisiel z jabłkiem 150 g

## **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2146 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 89,9 g, tłuszcz ogółem 61,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 323,7 g, w tym cukry 36 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 9 g