

**19 grudnia 2023 r.**

Dieta podstawowa

**ŚNIADANIE:**

Płatki owsiane na mleku 350 g (alergeny -1,7)

Blok szynkowy 50 g (alergeny - 1,6,9,10)

Dżem 18 g

Pomidor 50 g

Masło 15 g (alergen -7)

Chleb razowy 40 (alergen -1)

Chleb mieszany 120 g (alergen - 1)

Kawa zbożowa 200 ml (alergen - 1)



## **OBIAD:**

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

Pieczeń rzymska drobiowo – wieprzowa w sosie koperkowym 160 g (alergeny – 1,3,6,7,9,10)

Ziemniaki z koperkiem 230 g

Sałatka z buraków 100 g



## **KOLACJA:**

Parówka delikatesowa 70 g (alergeny – 1,6,9,10)

Sałatka z sałaty, rzodkiewki i ogórka kiszzonego 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:**

Jogurt naturalny 150 g (alergen -7)

### **WARTOŚCI DZIENNE:**

Wartość energetyczna: 2346 kcal

Wartość odżywcza ogółem: białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 97,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 289,6 g, w tym cukry 38,8 g, błonnik pokarmowy 29,9 g, sól 8,8 g