

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Pomidor	50
	Jogurt naturalny	150
	Płatki owsiane na mleku	300
	Pieczywo mieszane	90
	Herbara	250
	Szynka wieprzowa	45
	Ser biały	60
obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem	350
	Ziemniaki z koprem	220
	Filet drobiowy panierowany smażony	90
	Salatka z buraka	160
	Napój owocowy	250
kolacja	Herbata	250
	Pieczywo mieszane	65
	Masło 82%	12,5
	Kiełbasa szynkowa	40
	Naleśnik z jabłkiem 2szt	240
	Salata	20

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 231,56
Energia (EER)	[kcal]	2 191,36
Białko ogółem	[g]	113,42
Tłuszcz	[g]	59,82
Węglowodany ogółem	[g]	315,66
Ogółem nasycone	[g]	30,76
Sacharoza	[g]	58,22
Błonnik pokarmowy	[g]	30,94
Sól	[g]	5,85