

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Pieczywo mieszane	90
	Masło 82%	12,5
	Herbara	250
	Kielbasa łopatkowa	40
	Zacierka na mleku	300
	Salata- listek	
	Serek śmietankowy	30
	Jabłko	90
	obiad	Zalewajka
Kasza gryczana		200
Kapusta gotowana		150
Napój owocowy		250
Mięso od szynki w sosie pieczeniowym		80
kolacja		Herbata
	Masło 82%	12,5
	Pieczywo mieszane	130
	Gulasz gotowany z warzywami	100
	Ser plaster topiony	16,25
	Salata	20

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**  
**Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe,**  
**Mleko spożywcze, 2% tłuszczu**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 852,07
Energia (EER)	[kcal]	2 343,57
Białko ogółem	[g]	137,04
Tłuszcz	[g]	70,54
Węglowodany ogółem	[g]	289,96
Ogółem nasycone	[g]	35,60
Sacharoza	[g]	32,16
Błonnik pokarmowy	[g]	31,92
Sól	[g]	13,33