

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ryz na mleku	300ml
	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90
	jogurt	150g
	ser topiony kostka	17,5g
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	masło82%	12,5
obiad	kotlet mielony smazony z pieczarką	80g
	zupa ogórkowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	pasta z ryby wędzonej	80g
	pomidor	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, 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]	9 346,34
Energia (EER)	[kcal]	2 228,68
Białko ogółem	[g]	93,56
Tłuszcz	[g]	87,94
Weglowodany ogółem	[g]	268,08
Ogółem nasycone	[g]	37,97
Sacharoza	[g]	39,22
Błonnik pokarmowy	[g]	25,90
Sól	[g]	9,20