

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90
	ser biały	60g
	kiełbasa szynkowa	40g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	zacierka na mleku	300ml
obiad	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	sałatka z kapusty i pora	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250ml
	gulasz smazony wieprzowy	90g
	kolacja	herbata
kolacja	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	kiełbasa bawarska na ciepło	55g
	zalewajka z ziemniakami	250g
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 685,41
Energia (EER)	[kcal]	2 068,26
Białko ogółem	[g]	90,26
Tłuszcz	[g]	60,10
Weglowodany ogółem	[g]	252,56
Ogółem nasycone	[g]	34,55
Sacharoza	[g]	29,15
Błonnik pokarmowy	[g]	32,09
Sól	[g]	5,64