

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	100g
	szynka drobiowa	40
	ser biały	60g
	obiad	ziemniaki z koprem
sałatka z buraka		150g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g
napój owocowy		250g
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 350,52
Energia (EER)	[kcal]	1 987,53
Białko ogółem	[g]	83,86
Tłuszcz	[g]	63,24
Węglowodany ogółem	[g]	272,35
Ogółem nasycone	[g]	24,05
Sacharoza	[g]	30,26
Błonnik pokarmowy	[g]	25,56
Sól	[g]	8,65