

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pasztet drobiowy	60g
	kiełbasa krakowska	40g
	banan	60g
	ryż na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
obiad	surówka z kaputy kwaszonej	150g
	napój owocowy	250g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	szynka duszona w sosie	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	kiełbasa drobiowa	40g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 171,64
Białko ogółem	[g]	90,28
Tłuszcz	[g]	80,04
Węglowodany ogółem	[g]	265,46
Ogółem nasycone	[g]	26,86
Sacharoza	[g]	26,64
Błonnik pokarmowy	[g]	30,45
Sól	[g]	7,38
Energia (EER)	[kJ]	8 414,07