

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	płatki owiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	ser żółty	30g
	ogórek kiszony	60g
	jabłko	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
	zupa grysikowa	350g
	kotlet a'la gołąbek	100g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	sos pomidorowy	50g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60
	sałata z oliwą i ziołami	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 427,74
Energia (EER)	[kcal]	2 009,01
Białko ogółem	[g]	84,96
Tłuszcz	[g]	76,10
Weglowodany ogółem	[g]	249,35
Ogółem nasycone	[g]	36,39
Sacharoza	[g]	26,72
Błonnik pokarmowy	[g]	31,86
Sól	[g]	7,00