

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	jajo gotowane	50g
	kielbasa krakowska	40g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	80g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
napój owocowy		250g
buraki gotowane		150g
rosół z makaronem		350g
udko drobiowe pieczone		200g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 065,85
Energia (EER)	[kcal]	2 159,71
Białko ogółem	[g]	118,33
Tłuszcz	[g]	77,14
Węglowodany ogółem	[g]	252,78
Ogółem nasycone	[g]	32,27
Sacharoza	[g]	35,12
Błonnik pokarmowy	[g]	28,95
Sól	[g]	5,59