

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	10g
	jogurt	150g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	pomidor	80g
	obiad	surówka z marchwi i selera
napój owocowy		250g
zupa pomidorowa z makaronem		350g
karczek w sosie pieczeniowym		80
kasza gryczana na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kapusta biała gotowana	160g
	kielbaska bawarska na ciepło	65g
	sałata	10g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 383,99
Energia (EER)	[kcal]	2 245,65
Białko ogółem	[g]	98,71
Tłuszcz	[g]	67,09
Węglowodany ogółem	[g]	264,90
Ogółem nasycone	[g]	38,97
Sacharoza	[g]	26,68
Błonnik pokarmowy	[g]	33,71
Sól	[g]	6,35