

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomarańcza	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	filet drobiowy smażony
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	ryż z sosem trsuakwkowym	200g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	10g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 644,04
Energia (EER)	[kcal]	2 054,07
Białko ogółem	[g]	80,83
Tłuszcz	[g]	58,89
Węglowodany ogółem	[g]	302,58
Ogółem nasycone	[g]	26,73
Sacharoza	[g]	36,79
Błonnik pokarmowy	[g]	29,95
Sól	[g]	5,59