

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	100g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	kielbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	obiad	schab smażony
	marchew gotowana	150g
	zupa grochowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	45g
	twarożek z koprem	80g
		sałata

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 491,26
Energia (EER)	[kcal]	2 258,59
Białko ogółem	[g]	113,89
Tłuszcz	[g]	71,83
Węglowodany ogółem	[g]	292,35
Ogółem nasycone	[g]	30,87
Sacharoza	[g]	27,24
Błonnik pokarmowy	[g]	41,34
Sól	[g]	6,22