

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	ser żółty	15g
	jabłko	180g
	sałata	20g
	herbata	250g
obiad	szynka konserwowa	45g
	marchew gotowana	150g
	udko drobiowe pieczone	200g
	napój owocowy	250g
	rosół z makaronem	350g
kolacja	ziemniaki z koprem	220g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	kielbasa rawska	40g
	ser twarogowy	21,43g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty**

Energia (EER)	[kJ]	8 913,04
Energia (EER)	[kcal]	2 122,74
Białko ogółem	[g]	102,57
Tłuszcz	[g]	74,20
Węglowodany ogółem	[g]	265,07
Ogółem nasycone	[g]	32,90
Sacharoza	[g]	28,12
Błonnik pokarmowy	[g]	32,85
Sól	[g]	6,62