

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	21,43g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90
obiad	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	filet drobiowy smażony	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	naleśnik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kielbasa szynkowa	40g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu,**

Energia (EER)	[kJ]	9 238,21
Energia (EER)	[kcal]	2 199,75
Białko ogółem	[g]	87,76
Tłuszcz	[g]	74,27
Węglowodany ogółem	[g]	299,97
Ogółem nasycone	[g]	26,80
Sacharoza	[g]	35,90
Błonnik pokarmowy	[g]	27,47
Sól	[g]	5,77