

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20G
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	jogurt naturalny	150g
	obiad	kotlet mielony
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	buraczki zasmażane	150g
	kolacja	ser żółty
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 934,04
Energia (EER)	[kcal]	2 127,01
Białko ogółem	[g]	96,58
Tłuszcz	[g]	74,51
Weglowodany ogółem	[g]	271,34
Ogółem nasycone	[g]	35,89
Sacharoza	[g]	33,85
Błonnik pokarmowy	[g]	27,39
Sól	[g]	5,87