

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g
	kielbasa drobiowa	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	żurek z ziemniakami
napój owocowy		250g
ziemniaki z koperkiem		220g
surówka z kapusty pekińskiej		150g
stek z cebulą		100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Energia (EER)	[kJ]	8 943,89
Energia (EER)	[kcal]	2 132,14
Białko ogółem	[g]	91,56
Tłuszcz	[g]	80,67
Węglowodany ogółem	[g]	264,25
Ogółem nasycone	[g]	33,11
Sacharoza	[g]	24,08
Błonnik pokarmowy	[g]	29,95
Sól	[g]	6,58