

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser żółty salami	15g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	jabłko	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	obiad	karczek duszony w sosie własnym
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	kapusta biała gotowana	150g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
		sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 637,69
Energia (EER)	[kcal]	2 056,82
Białko ogółem	[g]	81,22
Tłuszcz	[g]	68,31
Węglowodany ogółem	[g]	280,50
Ogółem nasycone	[g]	32,37
Sacharoza	[g]	30,94
Błonnik pokarmowy	[g]	30,51
Sól	[g]	7,58