

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	60g
	kielbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami
	gulasz wieprzowy	90g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
	kasza gryczana gotwana na sypko	200g
kolacja	herbata	250g
	zalewajka	350g
	kielbasa bawarska	65g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

### 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, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 557,87
Energia (EER)	[kcal]	2 277,39
Białko ogółem	[g]	94,76
Tłuszcz	[g]	69,95
Węglowodany ogółem	[g]	280,41
Ogółem nasycone	[g]	35,39
Sacharoza	[g]	23,92
Błonnik pokarmowy	[g]	33,13
Sól	[g]	5,93