

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ryż na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	obiad	ziemniaki z koprem
napój owocowy		250g
burak gotowany		150g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
kotlet mielony z pieczarkami		100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	120g
	kiełbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 805,86
Energia (EER)	[kcal]	2 099,43
Białko ogółem	[g]	90,82
Tłuszcz	[g]	79,07
Węglowodany ogółem	[g]	260,94
Ogółem nasycone	[g]	34,39
Sacharoza	[g]	35,42
Błonnik pokarmowy	[g]	29,12
Sól	[g]	8,82