

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90
	twarozek z rzodkiewką	70g
	kielbasa łopatkowa	41,5
	pomidor	50
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
obiad	ryba panierowana smażona	80g
	Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220
	surówka z warzyw mieszanych	150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser plaster twarogowy	21,43
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 387,02
Energia (EER)	[kcal]	1 994,59
Białko ogółem	[g]	94,68
Tłuszcz	[g]	61,95
Węglowodany ogółem	[g]	268,04
Ogółem nasycone	[g]	26,70
Sacharoza	[g]	25,76
Błonnik pokarmowy	[g]	27,83
Sól	[g]	4,31