

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	dżem mini	25g
	obiad	watroba wieprzowa w sosie
	surówka z ogórka kiszzonego	150g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	ziemniaki	220
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Tuńczyk w sosie własnym**

Energia (EER)	[kJ]	8 641,40
Energia (EER)	[kcal]	2 055,07
Białko ogółem	[g]	87,46
Tłuszcz	[g]	60,74
Węglowodany ogółem	[g]	289,38
Ogółem nasycone	[g]	24,47
Sacharoza	[g]	29,96
Błonnik pokarmowy	[g]	27,57
Sól	[g]	9,08