

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	ser biały	60g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	kotlet schabowy panierowany -smazony	80g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 771,71
Energia (EER)	[kcal]	2 087,69
Białko ogółem	[g]	102,95
Tłuszcz	[g]	70,07
Węglowodany ogółem	[g]	269,89
Ogółem nasycone	[g]	27,97
Sacharoza	[g]	33,14
Błonnik pokarmowy	[g]	31,35
Sól	[g]	4,84