

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser żółty plaster	15g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	szynka wieprzowa	45g
	obiad	kefir
marchew gotowana		150g
ziemniaki z koperkiem		220g
rosół z makaronem		350g
udziec drobiowy pieczony		160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza jęczmienna, perlowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 966,95
Energia (EER)	[kcal]	2 132,49
Białko ogółem	[g]	114,38
Tłuszcz	[g]	76,53
Weglowodany ogółem	[g]	250,95
Ogółem nasycone	[g]	34,57
Sacharoza	[g]	17,37
Błonnik pokarmowy	[g]	29,09
Sól	[g]	7,20