

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	napój owocowy	250g
	biały barszcz z makaronem	350g
	kotlet mielony wieprzowo-wołowy	80g
	sos koperkowy	50g
	kasza pęczak gotowana na sypko	200g
	kefir	150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	herbata	250g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 765,48
Energia (EER)	[kcal]	2 087,92
Białko ogółem	[g]	81,66
Tłuszcz	[g]	75,51
Węglowodany ogółem	[g]	266,46
Ogółem nasycone	[g]	34,46
Sacharoza	[g]	34,36
Błonnik pokarmowy	[g]	28,99
Sól	[g]	5,88