

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	manna na mleku	300g
	ogórek kwaszony	70g
	ser żółty	15g
	pieczywo mieszane	90g
	kielbasa drobiowa	40g
	obiad	kapuśniak
jabłko gotowane		160g
twarożek ze szczypiorkiem		120g
placki ziemniaczane		200g
napój owocowy		250g
kolacja	serek śmietankowy	30g
	sos koperkowy	50g
	surówka z kapusty pekińskiej	100g
	pieczywo mieszane	130g
	gotowany pulpet wieprzowo-wołowy	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 760,11
Energia (EER)	[kcal]	2 327,35
Białko ogółem	[g]	98,29
Tłuszcz	[g]	85,37
Weglowodany ogółem	[g]	299,23
Ogółem nasycone	[g]	40,71
Sacharoza	[g]	26,82
Błonnik pokarmowy	[g]	29,71
Sól	[g]	6,96