

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki ovisane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	obiad	zupa grochówkowa
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	ryba smażona	80g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	60
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 850,60
Energia (EER)	[kcal]	2 109,44
Białko ogółem	[g]	93,16
Tłuszcz	[g]	74,90
Węglowodany ogółem	[g]	264,60
Ogółem nasycone	[g]	33,31
Sacharoza	[g]	23,36
Błonnik pokarmowy	[g]	39,73
Sól	[g]	7,02