

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki owiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	ser topiony w plastrach	32,5g
	banan	180g
	pomidor	80g
	obiad	zupa grysikowa
ziemniaki z koperkiem		220g
kotlet a'la gołąbek		100g
sos pomidorowy		50g
surówka z selera i jabłka		150g
napój owocowy		250g
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, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 033,79
Energia (EER)	[kcal]	2 152,64
Białko ogółem	[g]	83,60
Tłuszcz	[g]	83,01
Węglowodany ogółem	[g]	280,36
Ogółem nasycone	[g]	37,52
Sacharoza	[g]	39,57
Błonnik pokarmowy	[g]	33,75
Sól	[g]	6,24