

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	pomarańcza	100g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	ogonówka	50g
obiad	kefir	150g
	napój owocowy	250g
	kotlet schabowy smażony	80g
	pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	marchew gotowana	150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	sałata	20g
	herbata	250g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 926,13
Energia (EER)	[kcal]	2 120,76
Białko ogółem	[g]	90,42
Tłuszcz	[g]	60,51
Węglowodany ogółem	[g]	309,42
Ogółem nasycone	[g]	29,92
Sacharoza	[g]	49,20
Błonnik pokarmowy	[g]	28,94
Sól	[g]	6,61