

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	21g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	kotlet mielony smażony (wieprzowo-wołowy)	80g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kurczakiem, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	jabłko	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurcze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 583,83
Energia (EER)	[kcal]	2 042,69
Białko ogółem	[g]	93,10
Tłuszcz	[g]	68,25
Węglowodany ogółem	[g]	259,72
Ogółem nasycone	[g]	30,31
Sacharoza	[g]	23,54
Błonnik pokarmowy	[g]	30,87
Sól	[g]	6,46