

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajo gotowane	50g
	kielbasa krakowska	40g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	80g
	sałata	20g
obiad	krupnik	350g
	udko drobiowe pieczone	200g
	napój owocowy	250g
	buraki gotowane	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	9 250,20
Energia (EER)	[kcal]	2 203,87
Białko ogółem	[g]	120,57
Tłuszcz	[g]	78,53
Węglowodany ogółem	[g]	262,35
Ogółem nasycone	[g]	32,67
Sacharoza	[g]	36,36
Błonnik pokarmowy	[g]	32,49
Sól	[g]	5,70