

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	ryba smażona	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa rawska	40g
	ryż z sosem truskawkowym	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,**

Energia (EER)	[kJ]	8 685,45
Energia (EER)	[kcal]	2 062,84
Białko ogółem	[g]	77,70
Tłuszcz	[g]	58,96
Węglowodany ogółem	[g]	308,25
Ogółem nasycone	[g]	24,75
Sacharoza	[g]	34,93
Błonnik pokarmowy	[g]	30,07
Sól	[g]	5,01