

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pomarańcza	100g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy	20g
obiad	pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	kotlet schabowy smażony	80g
kolacja	kefir	200g
	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 bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 646,22
Energia (EER)	[kcal]	2 066,09
Białko ogółem	[g]	98,68
Tłuszcz	[g]	63,60
Węglowodany ogółem	[g]	278,14
Ogółem nasycone	[g]	29,59
Sacharoza	[g]	27,49
Błonnik pokarmowy	[g]	29,79
Sól	[g]	5,89