

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	mandarynka	70g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	kielbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	obiad	marchew gotowana
	schab smażony	80g
	zupa grochowa z ziemniakami	350g
	kefir	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 730,40
Energia (EER)	[kcal]	2 314,50
Białko ogółem	[g]	118,50
Tłuszcz	[g]	74,36
Weglowodany ogółem	[g]	295,47
Ogółem nasycone	[g]	32,63
Sacharoza	[g]	28,76
Błonnik pokarmowy	[g]	40,88
Sól	[g]	6,36