

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	banan	150g
	sałata	20g
	obiad	pulpet gotowany na parze
kasza pęczak na sypko		200g
sos pieczarkowy		50g
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
surówka z pekińskiej kapusty		150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (EER)	[kJ]	9 091,13
Energia (EER)	[kcal]	2 163,57
Białko ogółem	[g]	94,67
Tłuszcz	[g]	72,15
Węglowodany ogółem	[g]	284,60
Ogółem nasycone	[g]	31,76
Sacharoza	[g]	42,29
Błonnik pokarmowy	[g]	29,97
Sól	[g]	8,35