

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	banan	160g
	ser biały	60g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	fasolka szparagowa na parze z masłem i bułką tartą
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g
ziemniaki z koprem		220g
napój owocowy		250g
kotlet schabowy panierowany -smazony		80g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 267,69
Energia (EER)	[kcal]	2 204,57
Białko ogółem	[g]	105,13
Tłuszcz	[g]	73,50
Węglowodany ogółem	[g]	296,44
Ogółem nasycone	[g]	33,29
Sacharoza	[g]	34,75
Błonnik pokarmowy	[g]	33,84
Sól	[g]	4,69