

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12.5g
	obiad	zupa wielowarzywna
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	jabłko gotowane na parze	150g
	śledź w śmietanie i jogurcie z jabłkiem, ogórkiem kwaszonymi i cebulą	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	mozzarella	40g
	sałata	20g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2% z cukrem	250g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śledź, filety solone, Śmietana, 18% tłuszczu,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 847,49
Energia (EER)	[kcal]	2 454,49
Białko ogółem	[g]	107,04
Tłuszcz	[g]	91,69
Węglowodany ogółem	[g]	312,10
Ogółem nasycone	[g]	38,47
Sacharoza	[g]	35,94
Błonnik pokarmowy	[g]	36,38
Sól	[g]	20,17