

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.18

| Posiłek                         | Pozycja           | Ilość                               |
|---------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| I śniadanie                     | pieczywo mieszane | 90g                                 |
|                                 | kielbasa drobiowa | 40g                                 |
|                                 | sałata            | 10g                                 |
|                                 | masło 82%         | 12,5g                               |
|                                 | herbata           | 250g                                |
|                                 | manna na mleku    | 300g                                |
|                                 | ogórek kwaszony   | 70g                                 |
|                                 | ser żółty         | 15g                                 |
|                                 | obiad             | barszcz biały zabieleny z makaronem |
| kefir                           |                   | 150g                                |
| kasza pęczak gotowana na sypko  |                   | 200g                                |
| napój owocowy                   |                   | 250g                                |
| sos koperkowy                   |                   | 50g                                 |
| burak gotowany                  |                   | 150g                                |
| kotlet mielony wieprzowo-wołowy |                   | 80g                                 |
| kolacja                         | sałata            | 20g                                 |
|                                 | pomidor           | 80g                                 |
|                                 | herbata           | 250g                                |
|                                 | pieczywo mieszane | 130g                                |
|                                 | pasztet drobiowy  | 60g                                 |
|                                 | masło 82%         | 12,5g                               |
|                                 | serek śmietankowy | 30g                                 |

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezglutenowy, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

| Składnik           | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER)      | [kJ]      | 9 043,71               |
| Energia (EER)      | [kcal]    | 2 154,65               |
| Białko ogółem      | [g]       | 81,69                  |
| Tłuszcz            | [g]       | 81,44                  |
| Węglowodany ogółem | [g]       | 266,71                 |
| Ogółem nasycone    | [g]       | 37,80                  |
| Sacharoza          | [g]       | 31,21                  |
| Błonnik pokarmowy  | [g]       | 25,90                  |
| Sól                | [g]       | 6,97                   |