

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	banan	160g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	obiad	surówka z selera i jabłka
zupa jaglana z warzywami		350g
ziemniaki z koprem		220g
sos pomidorowy		50g
napój owocowy		250g
kotlet a'la gołąbek		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 613,01
Energia (EER)	[kcal]	2 051,91
Białko ogółem	[g]	81,41
Tłuszcz	[g]	74,95
Węglowodany ogółem	[g]	275,38
Ogółem nasycone	[g]	32,41
Sacharoza	[g]	36,44
Błonnik pokarmowy	[g]	33,85
Sól	[g]	6,76