

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	mandarynka	70g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	napój owocowy
zupa ogórkowa z ziemniakami		350g
kotlet mielony drobiowo- wieprzowy		80g
sałata z jogurtem		120g
ziemniaki z koprem		250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	25g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 086,97
Energia (EER)	[kcal]	1 993,11
Białko ogółem	[g]	92,63
Tłuszcz	[g]	69,93
Węglowodany ogółem	[g]	255,60
Ogółem nasycone	[g]	30,07
Sacharoza	[g]	26,56
Błonnik pokarmowy	[g]	28,12
Sól	[g]	7,11