

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	jabłko	160g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	udko drobiowe pieczone
ziemniaki z koperkiem		220g
rosół z makaronem		350g
burak gotowany		150g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
kawa zbożowa z mlekiem	250g	

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 481,77
Energia (EER)	[kcal]	2 016,63
Białko ogółem	[g]	112,74
Tłuszcz	[g]	59,49
Węglowodany ogółem	[g]	263,82
Ogółem nasycone	[g]	31,08
Sacharoza	[g]	34,55
Błonnik pokarmowy	[g]	28,43
Sól	[g]	8,25