

## Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser żółty	15g
	zupa mleczna	300g
	kiełbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	sałata	20g
	banan	160g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	barszcz biały z ziemniakami
kasza jęczmienna gotowana na sypko		200g
surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą		150g
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

### Zestawienie składników odżywczych

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 343,98
Energia (EER)	[kcal]	2 224,18
Białko ogółem	[g]	101,35
Tłuszcz	[g]	77,30
Węglowodany ogółem	[g]	287,69
Ogółem nasycone	[g]	32,19
Sacharoza	[g]	34,44
Błonnik pokarmowy	[g]	31,87
Sól	[g]	6,96

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,**