

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Herbata	250
	Jabłko	80
	Kasza jęczmienna na mleku	300
	Masło	12,5
	Salata	20
	Pieczywo mieszane	90
	Ser topiony kostka	17,5
	Szynka konserwowa	45
obiad	Marchewka gotowana	160
	Ziemniaki z koprem	220
	Napój owocowy	250
	Rosół z makaronem i natką	330
	Udko pieczone	160
kolacja	Herbata	250
	Masło	12,5
	Pieczywo mieszane	130
	Salatka z brokuła i jajka	150
	kielbasa rawska	40
	Ser plaster twarogowy	21,43

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułki grahamki, Chleb pszenny, Chleb zwykły,
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko
spożywcze, 2% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 282,89
Energia (EER)	[kcal]	1 969,73
Białko ogółem	[g]	98,49
Tłuszcz	[g]	73,30
Weglowodany ogółem	[g]	234,94
Ogółem nasycone	[g]	34,67
Sacharoza	[g]	28,95
Błonnik pokarmowy	[g]	23,65
Sól	[g]	6,43