

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Serek homogenizowany	150g
	Sałata	20g
	Pomidor	50g
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml
	Herbata	250ml
	Pieczywo mieszane	90g
	Szynka konserwowa	45g
	Masło 82%	12,5
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem
Ziemniaki z koprem		220
Filet z miruny panierowany		90g
Surówka z warzyw mieszanych		150
Napój owocowy		250
kolacja	Herbata	250
	Pieczywo mieszane	90g
	Masło 82%	12,5g
	Pasta z jaj ze szczypiorkiem	70g
	Kiełbasa rawska	40g
	Marchew tarta z jabłkiem	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 217,18
Energia (EER)	[kcal]	2 275,55
Białko ogółem	[g]	110,40
Tłuszcz	[g]	65,86
Węglowodany ogółem	[g]	320,01
Ogółem nasycone	[g]	34,11
Sacharoza	[g]	40,21
Błonnik pokarmowy	[g]	26,82
Sól	[g]	6,72