

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.05

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|-------------|----------------------------------|-------|
| I śniadanie | Masło 82% | 12,5 |
| | Szynka z indyka | 45g |
| | Twarożek ze szczypiorem | 70g |
| | Salata- listek | |
| | Jabłko | 80g |
| | Kasza jęczmienna na mleku | 350ml |
| | Herbata | 250ml |
| | Pieczywo mieszane | 90g |
| obiad | Ziemniaki z koprem | 220 |
| | Marchew gotowana | 150g |
| | Zupa brokułowa z zacierką | 350ml |
| | Napój owocowy | 250g |
| | Kotlet mielony wieprzowo- wołowy | 80g |
| kolacja | Herbata | 250ml |
| | Masło 82% | 12,5 |
| | Pieczywo mieszane | 130g |
| | Kiełbasa łopatkowa | 40gt |
| | Ser żółty salami | 30g |
| | Salata | 20g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 8 723,00 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 070,09 |
| Białko ogółem | [g] | 92,26 |
| Tłuszcz | [g] | 61,99 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 300,09 |
| Ogółem nasycone | [g] | 35,69 |
| Sacharoza | [g] | 38,23 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 26,84 |
| Sól | [g] | 6,64 |