

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300ml
	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90
	masło82%	12,5
	twarożek z rzodkiewką	70g
	poledwica drobiowa	40
	sałata	20g
obiad	łopatka duszona z warzywami	100g
	kapuśniak	350
	napój owocowy	250ml
	ryz ciemny gotowany na sypko	200g
	sałata z jogurtem	100g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	kielbasa krakowska	40
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 632,13
Energia (EER)	[kcal]	2 049,21
Białko ogółem	[g]	109,10
Tłuszcz	[g]	50,49
Węglowodany ogółem	[g]	294,09
Ogółem nasycone	[g]	25,06
Sacharoza	[g]	26,59
Błonnik pokarmowy	[g]	38,50
Sól	[g]	6,53