

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	100g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	21,43g
	szynka orzech	45g
	napój owocowy	250g
obiad	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy smażony	80g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
kolacja	masło 82%	12,5g
	naleśnik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kiełbasa szynkowa	40g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 328,40
Energia (EER)	[kcal]	2 221,00
Białko ogółem	[g]	87,41
Tłuszcz	[g]	73,65
Weglowodany ogółem	[g]	308,74
Ogółem nasycone	[g]	26,56
Sacharoza	[g]	38,83
Błonnik pokarmowy	[g]	29,06
Sól	[g]	5,75