

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	banan	180g
	sałata	20G
	szynka z indyka	45g
	obiad	buraczki zasmażane
zupa brokułowa z zacierką		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
kotlet mielony		80g
napój owocowy		250g
kolacja		ser żółty
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 984,50
Energia (EER)	[kcal]	2 138,16
Białko ogółem	[g]	91,18
Tłuszcz	[g]	71,64
Węglowodany ogółem	[g]	298,25
Ogółem nasycone	[g]	34,08
Sacharoza	[g]	44,94
Błonnik pokarmowy	[g]	29,31
Sól	[g]	5,62