

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zacierka na mleku	300ml
	sałata	20g
	kiełbasa rawska	40g
	banan	80g
	masło82%	12,5
	pieczywo mieszane	90
	herbata	250ml
obiad	ser plaster twarogowy	21,43g
	surówka z pekińskiej kapusty	150g
	napój owocowy	250ml
	żurek z ziemniakami	350g
	Ziemniaki z koprem	220g
kolacja	stek smażony z cebulą	80g
	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	szynka delikatwsowa	45g
	pasta z sera i pomidora	70g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 354,98
Energia (EER)	[kcal]	2 232,14
Białko ogółem	[g]	91,42
Tłuszcz	[g]	91,62
Weglowodany ogółem	[g]	272,66
Ogółem nasycone	[g]	35,66
Sacharoza	[g]	22,50
Błonnik pokarmowy	[g]	30,61
Sól	[g]	7,18