

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	ser twarogowy	20g
	kielbasa drobiowa	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	żurek z ziemniakami	350g
	stek z cebulą	100g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 220,06
Energia (EER)	[kcal]	2 197,71
Białko ogółem	[g]	96,91
Tłuszcz	[g]	83,32
Weglowodany ogółem	[g]	269,40
Ogółem nasycone	[g]	34,88
Sacharoza	[g]	25,57
Błonnik pokarmowy	[g]	29,84
Sól	[g]	6,82