

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	kiełbasa drobiowa	40g
	ser żółty	20g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90
	herbata	250ml
	ser plaster twarogowy	21,43g
	płatki jęczmienne na mleku	300ml
	obiad	kasza gryczana gotowana na sypko
karczek duszony w sosie pieczeniowym		80g
napój owocowy		250ml
zupa burakowa z makaronem		350g
kapusta gotowana		150g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	jabłko	160g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 295,54
Energia (EER)	[kcal]	1 974,44
Białko ogółem	[g]	78,47
Tłuszcz	[g]	63,70
Węglowodany ogółem	[g]	264,48
Ogółem nasycone	[g]	29,86
Sacharoza	[g]	33,93
Błonnik pokarmowy	[g]	30,20
Sól	[g]	5,83