

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	160g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90tg
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	dżem mini	25g
obiad	ziemniaki	220
	watroba wieprzowa w sosie	90g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	surówka z ogórka kiszzonego	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kotlet rybny	80g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	warzywa duszone	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 074,41
Energia (EER)	[kcal]	2 156,77
Białko ogółem	[g]	109,07
Tłuszcz	[g]	63,77
Węglowodany ogółem	[g]	286,52
Ogółem nasycone	[g]	27,52
Sacharoza	[g]	25,71
Błonnik pokarmowy	[g]	30,37
Sól	[g]	5,14