

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza jęczmienna na mleku	300g
	szynka wieprzowa	45g
	pomarańcza	70g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser żółty plaster	15g
	obiad	marchew gotowana
rosół z makaronem		350g
kefir		150g
udziec drobiowy pieczony		160g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	65g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 063,87
Białko ogółem	[g]	114,35
Tłuszcz	[g]	69,31
Węglowodany ogółem	[g]	249,81
Ogółem nasycone	[g]	34,04
Sacharoza	[g]	16,97
Błonnik pokarmowy	[g]	28,96
Sól	[g]	7,20
Energia (EER)	[kJ]	9 079,12