

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	obiad	kasza pęczak
sos koperkowy		50g
sałatka z buraków		150g
barszcz biały z makaronem		350g
kotlet mielony wieprzowo-wołowy		80g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	jabłko	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 014,71
Białko ogółem	[g]	84,67
Tłuszcz	[g]	71,35
Węglowodany ogółem	[g]	251,78
Ogółem nasycone	[g]	31,16
Sacharoza	[g]	32,82
Błonnik pokarmowy	[g]	26,17
Sól	[g]	5,96
Energia (EER)	[kJ]	8 521,90