

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ogórek kwaszony	60g
	ser żółty plaster	15g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	szynka drobiowa	40g
obiad	kasza manna na mleku	300g
	napój owocowy	250g
	kapuśniak	350g
	twarożek ze szczypiorkiem	100g
	placki ziemniaczane	220g
kolacja	jabłko gotowane	140g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	serek śmietankowy	30g
surówka z kapusty pekińskiej	130g	

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 251,50
Białko ogółem	[g]	96,83
Tłuszcz	[g]	83,87
Węglowodany ogółem	[g]	285,16
Ogółem nasycone	[g]	36,94
Sacharoza	[g]	20,14
Błonnik pokarmowy	[g]	29,54
Sól	[g]	7,65
Energia (EER)	[kJ]	8 282,12