

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	40g
	ser twarogowy plaster	20g
	pomidor	80g
	zacierka na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	zupa zalewajka z ziemniakami	350g
	sałata z jogurtem	120g
	mięso wieprzowe duszone z warzywami	130g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	120g
	ogórek zielony	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe,
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko
spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy
półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 220,42
Energia (EER)	[kcal]	1 956,20
Białko ogółem	[g]	87,66
Tłuszcz	[g]	63,78
Weglowodany ogółem	[g]	252,62
Ogółem nasycone	[g]	32,26
Sacharoza	[g]	22,53
Błonnik pokarmowy	[g]	30,32
Sól	[g]	5,51