

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	jabłko	160g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
obiad	ryba smażona	80g
	zupa grochowa	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kwaszonej kapusty	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 173,27
Energia (EER)	[kcal]	2 259,60
Białko ogółem	[g]	102,77
Tłuszcz	[g]	84,49
Weglowodany ogółem	[g]	271,30
Ogółem nasycone	[g]	33,76
Sacharoza	[g]	25,64
Błonnik pokarmowy	[g]	41,46
Sól	[g]	8,45