

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	ser żółty	15g
	pomidor	80g
	banan	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	obiad	kotlet mielony drobiowo- wieprzowy
napój owocowy		250g
zupa ogórkowa z makaronem razowym		350g
napój owocowy		250g
sałatka z jogurtem		120g
ziemniaki z koprem		250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	ser topiny kostka	17,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 457,57
Energia (EER)	[kcal]	2 013,45
Białko ogółem	[g]	81,93
Tłuszcz	[g]	70,06
Weglowodany ogółem	[g]	275,57
Ogółem nasycone	[g]	33,62
Sacharoza	[g]	34,67
Błonnik pokarmowy	[g]	27,33
Sól	[g]	7,60