

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	zacierka na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	obiad	gulasz wieprzowy duszony
surówka z pora i kapusty		150g
makaron razowy gotowany		200g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	pasta z makreli wędzonej	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	marchew tarta z jabłkiem	50g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 594,91
Energia (EER)	[kcal]	2 044,35
Białko ogółem	[g]	102,29
Tłuszcz	[g]	64,23
Węglowodany ogółem	[g]	259,74
Ogółem nasycone	[g]	27,76
Sacharoza	[g]	21,67
Błonnik pokarmowy	[g]	29,06
Sól	[g]	7,11