

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomarańcza	130g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	obiad	napój owocowy
ryba panierowana smazona		100g
surówka z pekińskiej kapusty		150g
krupnik z kaszy jęczmiennej		350g
ziemniaki z koprem		250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa szynkowa	40g
	ser topiony kostka	17,5
	warzywa na parze z ziołami	90g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 173,83
Energia (EER)	[kcal]	2 017,54
Białko ogółem	[g]	86,58
Tłuszcz	[g]	64,61
Węglowodany ogółem	[g]	275,32
Ogółem nasycone	[g]	25,89
Sacharoza	[g]	28,32
Błonnik pokarmowy	[g]	35,91
Sól	[g]	5,61