

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ogórek zielony	80g
	ser żółty	15g
	kielbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	zupa mleczna	300g
obiad	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
	barszcz biały z ziemniakami	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	wątróbka drobiowa duszona z cebulą	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 916,86
Energia (EER)	[kcal]	2 123,54
Białko ogółem	[g]	99,45
Tłuszcz	[g]	75,31
Węglowodany ogółem	[g]	258,27
Ogółem nasycone	[g]	30,82
Sacharoza	[g]	22,80
Błonnik pokarmowy	[g]	28,11
Sól	[g]	6,42