

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	banan	160g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
obiad	napój owocowy	250g
	kotlet mielony smażony (wieprzowo- wołowy)	80g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka jarzynowa	180g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 636,73
Energia (EER)	[kcal]	2 308,53
Białko ogółem	[g]	82,22
Tłuszcz	[g]	83,08
Węglowodany ogółem	[g]	323,80
Ogółem nasycone	[g]	30,92
Sacharoza	[g]	46,51
Błonnik pokarmowy	[g]	36,12
Sól	[g]	7,29