

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	kielbasa rawska	40g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	surówka z pekińskiej kapusty
zupa burakowa z makaronem		350g
napój owocowy		250g
pulpet gotowany na parze		80g
sos pieczarkowy		50g
kasza pęczak na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidora, sałaty, ogórka kiszzonego i słonecznika	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Makaron bezjeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 664,46
Energia (EER)	[kcal]	2 062,02
Białko ogółem	[g]	93,05
Tłuszcz	[g]	68,29
Weglowodany ogółem	[g]	257,21
Ogółem nasycone	[g]	31,86
Sacharoza	[g]	31,00
Błonnik pokarmowy	[g]	28,04
Sól	[g]	7,16