Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	jajo gotowane	50g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
obiad	kapusta gotowana	150g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
	napój owocowy	250g
	zupa zalewajka z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa	120g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 102,23
Energia (EER)	[kcal]	2 166,23
Białko ogółem	[g]	105,41
Tłuszcz	[g]	72,80
Weglowodany ogółem	[g]	268,23
Ogółem nasycone	[g]	33,98
Sacharoza	[g]	23,14
Błonnik pokarmowy	[g]	31,30
Sól	[g]	5,16