

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek homogenizowany	150g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	śledź w śmietanie z cebulą i ogórkiem kwaszonym	200g
	napój owocowy	250g
	jabłko pieczone	120g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Śledź, filety solone, Śmietana, 18% tłuszczu

Energia (EER)	[kJ]	9 076,35
Energia (EER)	[kcal]	2 175,03
Białko ogółem	[g]	98,97
Tłuszcz	[g]	79,85
Weglowodany ogółem	[g]	269,01
Ogółem nasycone	[g]	40,18
Sacharoza	[g]	27,86
Błonnik pokarmowy	[g]	30,00
Sól	[g]	21,60