

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	100g
	sałata	20g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	45g
	obiad	zupa grochowa
łopatka wieprzowa z warzywami		130g
napój owocowy		250g
sałata z jogurtem		100g
ryż brązowy gotowany na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 662,19
Energia (EER)	[kcal]	2 302,40
Białko ogółem	[g]	110,75
Tłuszcz	[g]	78,57
Weglowodany ogółem	[g]	279,33
Ogółem nasycone	[g]	28,19
Sacharoza	[g]	29,73
Błonnik pokarmowy	[g]	47,05
Sól	[g]	7,45