

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	kiełbasa szynkowa	40g
	banan	160g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	ser biały	60g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	kasza gryczana gotwana na sypko
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
napój owocowy		250g
gulasz wieprzowy		90g
surówka z kapusty białej i pora		150g
kolacja	herbata	250g
	zalewajka	350g
	kiełbasa bawarska	65g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

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]	9 931,63
Energia (EER)	[kcal]	2 365,39
Białko ogółem	[g]	95,67
Tłuszcz	[g]	70,23
Weglowodany ogółem	[g]	311,80
Ogółem nasycone	[g]	35,51
Sacharoza	[g]	35,10
Błonnik pokarmowy	[g]	34,84
Sól	[g]	5,94