

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ryż na mleku	300g
obiad	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kielbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Energia (EER)	[kJ]	8 805,86
Energia (EER)	[kcal]	2 099,43
Białko ogółem	[g]	90,82
Tłuszcz	[g]	79,07
Węglowodany ogółem	[g]	260,94
Ogółem nasycone	[g]	34,39
Sacharoza	[g]	35,42
Błonnik pokarmowy	[g]	29,12
Sól	[g]	8,82