

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	50
	kielbasa łopatkowa	41,5
	herbata	250g
	twarozek z rzodkiewką	70g
	pieczywo mieszane	90
	masło 82%	12,5
	jogurt naturalny	150g
	manna na mleku	300g
obiad	surówka z warzyw mieszanych	150g
	napój owocowy	250g
	Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem	350g
	ziemniaki z koprem	220
	ryba panierowana smażona	80g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Energia (EER)	[kJ]	8 728,57
Energia (EER)	[kcal]	2 075,59
Białko ogółem	[g]	100,48
Tłuszcz	[g]	64,65
Weglowodany ogółem	[g]	276,41
Ogółem nasycone	[g]	28,48
Sacharoza	[g]	27,26
Błonnik pokarmowy	[g]	27,83
Sól	[g]	4,55