Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jeczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	dżem mini	25g
	banan	160g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90tg
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	surówka z ogórka kiszonego	150g
	ziemniaki	220
	watroba wieprzowa w sosie	90g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Tuńczyk w sosie własnym

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 958,49
Energia (EER)	[kcal]	2 129,94
Białko ogółem	[g]	87,74
Tłuszcz	[g]	60,87
Weglowodany ogółem	[g]	318,68
Ogółem nasycone	[g]	24,55
Sacharoza	[g]	41,08
Błonnik pokarmowy	[g]	28,36
Sól	[g]	9,07