

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40
	ser biały	60g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	kotlet schabowy panierowany -smazony
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	kolacja	pieczywo mieszane
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 828,39
Energia (EER)	[kcal]	2 100,82
Białko ogółem	[g]	103,57
Tłuszcz	[g]	70,21
Weglowodany ogółem	[g]	271,98
Ogółem nasycone	[g]	28,01
Sacharoza	[g]	33,21
Błonnik pokarmowy	[g]	32,27
Sól	[g]	4,85