

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	pasztet drobiowy	60g
	masło 82%	12.5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	szynka duszona w sosie
	surówka z kaputy kwaszonej	150g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	kiełbasa drobiowa	40g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	9 031,79
Energia (EER)	[kcal]	2 160,28
Białko ogółem	[g]	90,50
Tłuszcz	[g]	80,17
Weglowodany ogółem	[g]	260,36
Ogółem nasycone	[g]	26,91
Sacharoza	[g]	26,52
Błonnik pokarmowy	[g]	30,93
Sól	[g]	7,91