

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pasztet drobiowy	60g
	masło 82%	12.5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	szynka duszona w sosie	80g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	surówka z kaputy kwaszonej	150g
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, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 360,11
Energia (EER)	[kcal]	2 238,04
Białko ogółem	[g]	96,04
Tłuszcz	[g]	82,84
Węglowodany ogółem	[g]	268,35
Ogółem nasycone	[g]	28,68
Sacharoza	[g]	28,02
Błonnik pokarmowy	[g]	30,78
Sól	[g]	7,62