

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy plaster	20g
	szynka z indyka	45g
	banan	160g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ryż brązowy gotowany na sypko
	sos koperkowy	50g
	sałata z jogurtem	120g
	zupa zalewajka z ziemniakami	350g
	mięso wieprzowe duszone z warzywami	120g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	ogórek kwaszony	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 655,11
Energia (EER)	[kcal]	2 058,45
Białko ogółem	[g]	87,63
Tłuszcz	[g]	63,84
Weglowodany ogółem	[g]	289,02
Ogółem nasycone	[g]	32,36
Sacharoza	[g]	34,38
Błonnik pokarmowy	[g]	30,72
Sól	[g]	6,84