

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka z indyka	45g
	jogurt naturalny	150g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	obiad	zupa zalewajka z ziemniakami
napój owocowy		250g
mięso wieprzowe duszone z warzywami		120g
sos koperkowy		50g
sałata z jogurtem		120g
ryż brązowy gotowany na sypko		200g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa 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,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 281,34
Energia (EER)	[kcal]	1 970,45
Białko ogółem	[g]	86,73
Tłuszcz	[g]	63,57
Weglowodany ogółem	[g]	257,63
Ogółem nasycone	[g]	32,24
Sacharoza	[g]	23,19
Błonnik pokarmowy	[g]	29,00
Sól	[g]	6,83