

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	10g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	obiad	kefir
sos koperkowy		50g
kasza pęczak gotowana na sypko		200g
napój owocowy		250g
kotlet mielony wieprzowo-wołowy		80g
biały barszcz z makaronem		350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (EER)	[kJ]	8 915,51
Energia (EER)	[kcal]	2 123,47
Białko ogółem	[g]	82,55
Tłuszcz	[g]	76,16
Weglowodany ogółem	[g]	272,89
Ogółem nasycone	[g]	34,85
Sacharoza	[g]	34,38
Błonnik pokarmowy	[g]	29,22
Sól	[g]	5,88