

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	10g
	kiełbasa drobiowa	40g
	ser żółty	15g
	ogórek kwaszony	70g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	jabłko gotowane	160g
	placki ziemniaczane	200g
	twarożek ze szczypiorkiem	120g
	kapuśniak	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	serek śmietankowy	30g
	sos koperkowy	50g
	surówka z kapusty pekińskiej	100g
	pieczywo mieszane	130g
	gotowany pulpet wieprzowo-wołowy	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 281,76
Energia (EER)	[kcal]	2 212,83
Białko ogółem	[g]	94,31
Tłuszcz	[g]	78,13
Węglowodany ogółem	[g]	290,86
Ogółem nasycone	[g]	36,33
Sacharoza	[g]	25,32
Błonnik pokarmowy	[g]	29,71
Sól	[g]	7,09