

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	zupa jaglana z warzywami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	kotlet a'la gołąbek	80g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	herbata	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 991,55
Energia (EER)	[kcal]	2 145,21
Białko ogółem	[g]	84,48
Tłuszcz	[g]	84,80
Węglowodany ogółem	[g]	265,42
Ogółem nasycone	[g]	35,70
Sacharoza	[g]	28,31
Błonnik pokarmowy	[g]	35,09
Sól	[g]	7,23