

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	jabłko	180g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	obiad	ryba smażona
zupa grochowa		350g
napój owocowy		250g
ziemniaki z koprem		220g
surówka z kwaszonej kapusty		150g
kolacja	herbata	250g
	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, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 048,89
Energia (EER)	[kcal]	2 229,09
Białko ogółem	[g]	102,98
Tłuszcz	[g]	80,10
Węglowodany ogółem	[g]	273,63
Ogółem nasycone	[g]	33,04
Sacharoza	[g]	25,99
Błonnik pokarmowy	[g]	41,98
Sól	[g]	8,45