

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	80g
	sałata	20g
	jajo gotowane	50g
	kiełbasa krakowska	40g
	obiad	udko drobiowe pieczone
	buraki gotowane	150g
	krupnik	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
		pomidor

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perlowa, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 898,49
Energia (EER)	[kcal]	2 120,68
Białko ogółem	[g]	118,57
Tłuszcz	[g]	78,43
Węglowodany ogółem	[g]	239,67
Ogółem nasycone	[g]	32,66
Sacharoza	[g]	35,77
Błonnik pokarmowy	[g]	30,74
Sól	[g]	5,68