

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	twarożek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	jabłko gotowane	150g
	zupa warzywna	350g
	śledź w śmietanie z jabłkiem, ogórkiem i cebulą	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	ryba smażona	80g
	kapusta z grochem	100g
	zupa owocowa z makaronem	300g
	pomarańcza	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 889,34
Energia (EER)	[kcal]	2 355,73
Białko ogółem	[g]	92,94
Tłuszcz	[g]	76,96
Węglowodany ogółem	[g]	328,73
Ogółem nasycone	[g]	33,52
Sacharoza	[g]	31,71
Błonnik pokarmowy	[g]	42,11
Sól	[g]	13,19