

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	herbata	250g
obiad	burak gotowany	150g
	rosół z makaronem	350g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe pieczone	200g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	ogonówka	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 401,00
Energia (EER)	[kcal]	1 997,47
Białko ogółem	[g]	108,99
Tłuszcz	[g]	61,31
Węglowodany ogółem	[g]	256,13
Ogółem nasycone	[g]	31,25
Sacharoza	[g]	35,06
Błonnik pokarmowy	[g]	28,06
Sól	[g]	7,09