

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kielbasa krakowska	40g
	ser żółty	15g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	obiad	barszcz biały z ziemniakami
	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 878,60
Energia (EER)	[kcal]	2 122,49
Białko ogółem	[g]	98,57
Tłuszcz	[g]	69,64
Węglowodany ogółem	[g]	278,81
Ogółem nasycone	[g]	31,95
Sacharoza	[g]	27,94
Błonnik pokarmowy	[g]	29,79
Sól	[g]	6,69