

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	obiad	napój owocowy
zupa grochowa z ziemniakami		350g
ziemniaki z koperkiem		220g
schab smażony		80g
marchew gotowana		150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 480,73
Energia (EER)	[kcal]	2 257,28
Białko ogółem	[g]	95,44
Tłuszcz	[g]	75,56
Weglowodany ogółem	[g]	307,25
Ogółem nasycone	[g]	32,46
Sacharoza	[g]	34,55
Błonnik pokarmowy	[g]	33,54
Sól	[g]	6,55