

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.12.31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	pieczeń z karczku
ziemniaki z koperkiem		220g
surowka z kapusty kwaszonej		150g
napój owocowy		250g
kefir		150g
zupa jarzynowa z ryżem		350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 948,71
Energia (EER)	[kcal]	2 125,24
Białko ogółem	[g]	113,11
Tłuszcz	[g]	65,48
Węglowodany ogółem	[g]	280,69
Ogółem nasycone	[g]	39,32
Sacharoza	[g]	24,23
Błonnik pokarmowy	[g]	24,33
Sól	[g]	5,64