

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	kiwi	70g
	ser żółty	15g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	marchew gotowana	150g
	udko drobiowe pieczone	200g
	rosół z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	kiełbasa rawska	40g
	ser twarogowy	21,43g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 141,84
Energia (EER)	[kcal]	2 176,74
Białko ogółem	[g]	108,38
Tłuszcz	[g]	76,69
Węglowodany ogółem	[g]	264,51
Ogółem nasycone	[g]	34,71
Sacharoza	[g]	27,01
Błonnik pokarmowy	[g]	31,47
Sól	[g]	6,85