

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.02.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ryba smażona	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 546,28
Energia (EER)	[kcal]	2 125,59
Białko ogółem	[g]	96,46
Tłuszcz	[g]	76,71
Węglowodany ogółem	[g]	260,33
Ogółem nasycone	[g]	33,01
Sacharoza	[g]	23,96
Błonnik pokarmowy	[g]	30,52
Sól	[g]	6,02