

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser żółty	30g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	obiad	sałata z jogurtem
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	kotlet mielony drobiowo- wieprzowy	80g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	serek śmietankowy	30g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałatka brokułowa	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Energia (EER)	[kJ]	8 459,60
Energia (EER)	[kcal]	2 015,48
Białko ogółem	[g]	85,23
Tłuszcz	[g]	74,62
Weglowodany ogółem	[g]	252,13
Ogółem nasycone	[g]	37,28
Sacharoza	[g]	22,75
Błonnik pokarmowy	[g]	26,27
Sól	[g]	7,59