

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	banan	150g
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	obiad	zupa mieszczańska
kasza gryczana na sypko		200g
karczek w sosie pieczeniowym		80
surówka z marchwi i selera		150g
napój owocowy		250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbaska bawarska na ciepło	65g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 840,73
Energia (EER)	[kcal]	2 120,80
Białko ogółem	[g]	91,79
Tłuszcz	[g]	59,28
Węglowodany ogółem	[g]	269,85
Ogółem nasycone	[g]	36,54
Sacharoza	[g]	37,22
Błonnik pokarmowy	[g]	32,47
Sól	[g]	6,59