

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	obiad	burak gotowany
rosół z makaronem		350g
udko drobiowe pieczone		200g
ziemniaki z koperkiem		220g
kolacja	napój owocowy	250g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 371,42
Energia (EER)	[kcal]	1 989,99
Białko ogółem	[g]	114,45
Tłuszcz	[g]	59,61
Weglowodany ogółem	[g]	252,35
Ogółem nasycone	[g]	31,39
Sacharoza	[g]	33,12
Błonnik pokarmowy	[g]	26,10
Sól	[g]	8,35