

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	herbata	250g
	kiełbasa krakowska	40g
	ser żółty	15g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	obiad	napój owocowy
barszcz biały z ziemniakami		350g
szynka wieprzowa duszona w sosie		120g
surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą		150g
kasza jęczmienna gotowana na sypko		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu

Energia (EER)	[kJ]	8 882,18
Energia (EER)	[kcal]	2 114,24
Białko ogółem	[g]	100,66
Tłuszcz	[g]	72,84
Węglowodany ogółem	[g]	259,72
Ogółem nasycone	[g]	31,75
Sacharoza	[g]	23,54
Błonnik pokarmowy	[g]	30,87
Sól	[g]	6,57