

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	kotlet mielony smażony (wieprzowo-wołowy)	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	jabłko	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Energia (EER)	[kJ]	9 139,18
Energia (EER)	[kcal]	2 176,28
Białko ogółem	[g]	89,63
Tłuszcz	[g]	72,86
Węglowodany ogółem	[g]	298,88
Ogółem nasycone	[g]	30,68
Sacharoza	[g]	33,05
Błonnik pokarmowy	[g]	33,54
Sól	[g]	6,32