

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2024.01.31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	obiad	surowka z kapusty kwaszonej
pieczeń z karczku		80g
ziemniaki z koperkiem		220g
kefir		150g
zupa jarzynowa z ryżem		350g
napój owocowy		250g
kolacja		herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 260,05
Energia (EER)	[kcal]	1 966,88
Białko ogółem	[g]	87,04
Tłuszcz	[g]	68,20
Węglowodany ogółem	[g]	257,18
Ogółem nasycone	[g]	33,54
Sacharoza	[g]	22,00
Błonnik pokarmowy	[g]	25,27
Sól	[g]	7,22