

Jadłospis na dzień: 2024-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	szynka baks wędzony	45g
	pomidor	80g
	pomarańcza	150g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	II śniadanie	koktajl truskawkowy
obiad	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	mandarynka	70g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 808,05
Energia (EER)	[kcal]	2 097,51
Białko ogółem	[g]	103,83
Tłuszcz	[g]	67,62
Węglowodany ogółem	[g]	277,88
Ogółem nasycone	[g]	36,39
Sacharoza	[g]	31,86
Błonnik pokarmowy	[g]	42,15
Sól	[g]	6,95